道门语要黄元吉

Đạo môn ngữ yếu - Hoàng Nguyên Cát

Nói về những điều quan trọng trong Đạo môn

道门语要序

Tựa Đạo môn ngữ yếu

念不出总持门，心要在腔子里。自古三教圣人，诀惟此而已矣。修道清静无为，随地随时皆是。不用习静观空，自然止其所止。从来道本天然，无有动静终始。人欲无事于心，必先无心于事。善恶都莫思量，有甚人欲天理？如镜之光无镜，来则应之而已。本来妙觉圆明，何事修己克己？犹目本自光明，难夹些微芥子。天地原自至宽，何恶亦何所喜？虽云有作有为，成始成终靡底。勉强亦归自然，妙入无为之理。道门语要刊成，聊序其事如此。

"Niệm bất xuất Tổng Trì Môn, Tâm yếu tại Xoang Tử Lý". Từ xưa, thánh nhân của tam giáo, chắc chắn chỉ như vậy mà thôi. Tu đạo thanh tĩnh vô vi, nơi nào lúc nào đều vậy. Không cần tập tĩnh quán không, tự nhiên dừng được ở nơi chí thiện. Từ trước tới nay, đạo vốn thiên nhiên, chẳng có động tĩnh chung thủy. Người muốn vô sự với tâm, tất đầu tiên phải vô tâm với sự việc, thiện ác đều không suy nghĩ đến, có người nào muốn thiên lý? Như ánh sáng của kính thì không có kính, đến thì ứng mà thôi. Bản lai diệu giác viên minh, việc gì phải tu kỷ khắc kỷ? Như mắt vốn tự quang minh, khó bé lại như hạt cải. Trời đất nguyên từ rất rộng rãi, ghét cái gì, thích cái gì? Tuy nói hữu tác hữu vi, bắt đầu kết thúc không ngừng. Miễn cưỡng cũng quay về tự nhiên, diệu nhập cái lý vô vi. Đạo môn ngữ yếu khắc bản in xong, tạm viết lời tựa về việc này như vậy.

探性命之原

Thăm dò nguồn gốc của Tính Mệnh

易有太极，是生两仪。太极者性也，两仪者命也，名虽有二，实则性为之主，流行于阴阳之间者也。然性本无迹，而命微有迹；性无生灭，而命有生灭；性无始终，而命有始终；性无动静，而命有动静。未有命时而性之理长悬天壤，既有命后而性之理已具人身。大哉性乎，蔑以加矣！而要非命则性无由见，是性也命也，可合而不可分者也。

Dịch có Thái Cực, rồi sinh Lưỡng Nghi. Thái Cực là Tính, Lưỡng Nghi là Mệnh, tuy có hai tên, thực thì Tính làm chủ nó, mà lưu hành trong khoảng Âm Dương vậy. Nhưng Tính vốn không có dấu vết, mà Mệnh có chút rất nhỏ dấu vết; Tính thì không có sinh diệt, mà Mệnh lại có sinh diệt; Tính không có chung thủy, mà Mệnh lại có chung thủy; Tính không có động tĩnh, mà Mệnh lại có động tĩnh. Lúc chưa có Mệnh thì cái lý của Tính đã treo cao trong trời đất, sau khi đã có Mệnh thì cái lý của Tính đã có nhân thân. Lớn thay cái Tính này, chẳng có gì thêm vào được! Nhưng nếu không phải Mệnh thì Tính không đường nào thấy được, là Tính là Mệnh, có thể hợp mà không thể phân vậy.

夫人自父母媾精之始，一点灵光藏于胞胎之内，先天元性化为离之阴汞，先天元命化为坎之阳铅，是谓元炁。自此一水一火一升一降，神炁交而心肾具，

温养久而胎婴成，由是脱离母腹，独辟乾坤，虽有形质之拘，不如先天一炁，然而不识不知、无作无为，其去天地也不远，所以形体日长，智慧日开，有不知其然而然者。迨至二八期完，一斤数足，不知返还之术，致令习俗之移，往往欲心生而贪恋夫声色，侈心起而驰骋夫荣华。志一至焉，气则随之，气一动焉，而神则因之。于是内萦外扰，神驰炁散，而性命不保矣。

Người ta vào lúc cha mẹ mới cấu tinh, một điểm Linh Quang tàng vào trong bào thai, Tiên Thiên Nguyên Tính hóa thành Âm Hống của quẻ Ly, Tiên Thiên Nguyên Mệnh hóa thành Dương Diên của quẻ Khảm, đó gọi là Nguyên Khí. Từ đó, một thủy một hỏa một thăng một giáng, Thần Khí giao mà Tâm Thận thành, ôn dưỡng lâu ngày thì thai nhi thành, rồi ra khỏi bụng mẹ, độc mở Càn Khôn, tuy có hạn chế về hình chất, không bằng Tiên Thiên Nhất Khí, nhưng không hay không biết, vô tác vô vi, cũng không cách xa trời đất lắm, vì hình chất ngày một lớn, trí tuệ dần khai mở, liền không biết cái tự nhiên như vốn có. Đến lúc hai lần tám đã tròn, số của một cân đã đủ, không biết thuật phản hoàn, khiến mình thay đổi theo tập tục, dần dần dục tâm sinh mà tham luyến thanh sắc, tâm xa xỉ nổi mà theo đuổi vinh hoa. Chí như thế nào, Khí liền theo nó; Khí mà động, thì Thần liền theo nó. Lúc này trong quấn ngoài nhiễu, Thần đi Khí tán, khiến Tính Mệnh không giữ được.

学者欲还先天性命，非复后天神气不可；欲固后天神气，非复先天性命不能。试观古今来成真证圣、跨鹤登仙者，无非修性以立命而已，断未有修性不炼命、炼命不修性、各执一偏而能有成者。盖性为命根，命为性蒂，二者虽有先后之不同，而其功断不容以偏废也。胡为末学缁流每每偏于性、偏于命，竟至终身无成而尚不知悔耶？

Người học muốn quay về Tính Mệnh Tiên Thiên, mà không khôi phục Thần Khí Hậu Thiên thì không được; muốn làm vững chắc Thần Khí Hậu Thiên, mà không khôi phục Tính Mệnh Tiên Thiên thì không thể. Thử xem từ xưa đến nay, người thành Chân chứng Thánh, cưỡi hạc đăng Tiên, chẳng qua là tu Tính để lập Mệnh mà thôi. Chắc chắn chưa từng có ai tu Tính không luyện Mệnh, luyện Mệnh không tu Tính, chỉ thiên về một bên mà có thể thành công được. Vì Tính mà gốc của Mệnh, Mệnh là rễ của Tính, hai cái này tuy có sau trước khác nhau, mà công đoạn của nó không được lệch về một phía. Sao mà bọn mạt học đi tu lúc thì lệch về Tính, lúc thì lệch về Mệnh, đến nỗi suốt đời không thành mà còn không hối hận sao?

夫性为一身之主宰，命是一身之运用，若不保精裕气，徒事妙觉圆明，则身命不存，性将焉寄？若不涤虑寻真，徒事烧丹采药，则心性未见，命亦空存。况天之生人也，必先有理而后有炁，若无理，不犹树木之无根，其能向荣也哉？而人之修道也，必修命以至于了性，若无命，不犹灯火之无油，其能辉煌也哉？总之，道原一致，功必兼修，庶几不堕于一边而有"独阳不长、孤阴不生"之诮也。

Tính là chủ tể của toàn thân, Mệnh là vận dụng của toàn thân, nếu không giữ gìn Tinh Khí, không lo diệu giác viên minh, thì thân Mệnh không tồn tại được, thì Tính biết nương nhờ vào đâu đây? Nếu không rửa tư lự tìm cái chân thực,

không lo việc nấu Đan thái Dược, thì chưa thấy được Tâm Tính, Mệnh cũng không tồn tại. Huống chi việc trời sinh người, đầu tiên có Lý sau đó có Khí, nếu không có Lý, chẳng giống như cây không rễ mà muốn tươi tốt sao? Mà người tu đạo, tất phải tu Mệnh cho đến liễu Tính, nếu không có Mệnh, chẳng như đèn không dầu còn muốn phát sáng sao? Tóm lại, gốc của Đạo vốn là một, công phu tất phải kiêm tu, không được nặng về một bên mà bị trách là "Độc Dương bất trưởng, cô Âm bất sinh".

论精炁神之实

Nói về cái thực sự của Tinh Khí Thần

《心印经》云："上药三品，神与炁精。"是知人身之大药，即人身之大丹也。学者于此而次第炼之，庶不堕于一边矣。

"Tâm Ấn Kinh" nói: "Thượng Dược tam phẩm, Thần dữ Khí Tinh", thật là biết về Đại Dược của thân người ta, tức là Đại Đan của thân người ta vậy. Người học theo thứ tự đó mà luyện, hầu như không được nặng về một bên nào cả.

夫论人之生也，先从虚无中一点元神而堕于胞胎之中，是谓神生炁，炁生精，于是十月怀胎，三年乳哺，合五千四八之数，而始成四大一身，此顺而生人之道也。若返老还童、成真证圣，其必炼精化炁，炼炁化神，于以还虚合道，此逆而成仙之功也。

Nói về việc sinh ra con người, đầu tiên từ trong hư vô, một điểm Nguyên Thần rơi vào trong bào thai, liền nói Thần sinh Khí, Khí sinh Tinh, sau đó 10 tháng hoài thai, ba năm bú mớm, hợp được 5.048 số, mà thành tấm thân tứ đại, đây là đạo thuận mà sinh người. Nếu như muốn phản lão hoàn đồng, thành Chân chứng Thánh, thì tất phải luyện Tinh hóa Khí, luyện Khí hóa Thần, rồi hoàn hư mà hợp đạo, đó là công phu nghịch mà thành Tiên vậy.

要之，炼精者非徒炼交感之精，炼炁者非徒炼呼吸之气，炼神者非徒炼思虑之神；必于色身中寻出先天真精于何而生，先天真炁自何而动，先天真神自何而存，以之炼丹不难矣，否亦幻丹而已，焉能长存不坏哉！虽然，炼精者必炼元精，而后天交感之精亦不可损；炼炁者必炼元炁，而后天呼吸之气亦不可伤；炼神者必炼元神，而后天思虑之神亦不可灭。盖先天者道之体也，后天者道之用也。人未生时则用在体中，人既生后则体藏用内。若不由用而复体，又将何以为凭藉处？况夫淫欲无度者，则身命难保矣；私欲不除者，则天理无存矣；趋蹶不常者，则神炁多惫矣。欲完先天精炁神，非保后天之精气神不得。其实精炁神三者，虽有先后之名，实无先后之别，不过有欲无欲之分而已。学者苟能打破尘缘，看空孽网，不但身外之物视为非我固有，即身内之身亦等作幻化之躯，不甚经意，由此而炼精必成元精，由此而炼炁必成元炁，由此而炼神必成元神，以先天之大药，成先天之大丹，不诚易易事哉！(得其心而身可忘，得其神而心可忘。)

Tóm lại, người luyện Tinh không chỉ luyện Giao Cảm Chi Tinh, người luyện Khí không chỉ luyện Hô Hấp Chi Khí, người luyện Thần không chỉ luyện Tư

Lự Chi Thần; mà còn tất phải tìm được trong sắc thân ta Tiên Thiên Chân Tinh sinh ra chỗ nào, Tiên Thiên Chân Khí động từ đâu, Tiên Thiên Chân Thần tồn ở đâu, biết rồi thì luyện Đan chẳng khó vậy, nếu không thì chỉ là Ảo Đan mà thôi, sao có thể trường tồn bất hoại được! Tuy nhiên, người luyện Tinh tất luyện Nguyên Tinh, mà Hậu Thiên Giao Cảm Chi Tinh cũng không được hao tổn; người luyện Khí tất luyện Nguyên Khí, mà Hậu Thiên Hô Hấp Chi Khí cũng không được bị thương; người luyện Thần tất luyện Nguyên Thần, mà Hậu Thiên Tư Lự Chi Thần cũng không được diệt. Vì Tiên Thiên là Thể của Đạo, Hậu Thiên là Dụng của Đạo. Người ta khi chưa sinh ra thì Dụng ở trong Thể, sinh ra rồi thì Thể tàng trong Dụng. Nếu không từ Dụng để khôi phục Thể, thì lấy gì ra làm chỗ dựa đây? Huống chi người dâm dục vô độ, thì thân Mệnh khó giữ vậy; người tư dục không trừ, thì thiên lý không tồn được; người đi nhanh bị ngã bất thường, thì Thần Khí mệt mỏi. Muốn khôi phục Tiên Thiên Tinh Khí Thần, không giữ gìn bảo vệ Hậu Thiên Tinh Khí Thần thì không được. Thực ra, ba cái Tinh Khí Thần, tuy có tên sau trước, mà thực không có sau trước khác nhau gì cả, chẳng qua là có phân biệt về hữu dục vô dục mà thôi. Người học nếu có thể phá bỏ trần duyên, xem nghiệt võng như không, chẳng những vật ngoại thân xem như không phải của ta, mà thân trong thân cũng coi là thứ hư ảo, không quá lưu ý, theo đó mà luyện Tinh tất thành Nguyên Tinh, theo đó mà luyện Khí tất thành Nguyên Khí, theo đó mà luyện Thần tất thành Nguyên Thần, lấy Tiên Thiên Đại Dược thành Tiên Thiên Đại Đan, chẳng thật là việc cực dễ sao! (Được Tâm đó thì Thân có thể quên, được Thần đó thì Tâm có thể quên).

然而下手兴功，必先垂帘塞兑默默观照脐下丹田一寸三分之间，继而精生药产，始用河车搬运，将丹田所积之精运而至于周身，灌溉久之，精尽成炁，充周一身，此炼精化炁之功也。至于精尽化炁，由是而过关服食，温养大药，此炼炁化神之事也。自此已后，则为面壁之功，还虚之道。始由下田而炼，继则中田而修，终由上田而养，所谓"三田返复真生涯"者是。此修养之路，学道人不可不照其理以为修养之基也。

Nhưng lúc bắt đầu ra tay, tất đầu tiên rủ mắt ngậm miệng âm thầm quán chiếu khoảng 1 tấc 3 phân Đan Điền dưới rốn, tiếp đó thì Tinh sinh Dược sản, mới dùng Hà Xa mà vận chuyển đem Tinh đang tích trong Đan Điền vận khắp toàn thân, tưới tắm lâu ngày, Tinh hóa hết thành Khí, đầy tràn toàn thân, đó là công phu luyện Tinh hóa Khí vậy. Đến lúc Tinh hóa hết thành Khí, theo đó mà Quá Quan Phục Thực, ôn dưỡng Đại Dược, đó là việc luyện Khí hóa Thần. Từ đây về sau, sẽ phải tiến hành công phu diện bích, hành đạo hoàn hư. Bắt đầu thì từ Hạ Đan Điền mà luyện, tiếp tục thì tu ở Trung Đan Điền, cuối cùng thì dưỡng ở Thượng Đan Điền, đó là nói "Tam Điền phản phục chân sinh nhai - Tam Điền mà phản phục là bờ bến sinh ra Chân Nhân". Con đường tu dưỡng này, người học đạo không thể không xem xét cái lý này mà làm căn bản của tu dưỡng.

见性量之大

Xem độ lớn của Tính

凡人欲见真性，必先于静定中寻出端倪，实实知得吾心之内有一真湛寂光明不昧者，然后静而存之，动而察之，于以施之万事万物，无一时或违乎至善，久之深造有得，自然昭昭灵灵，无时无处而不在焉。

Phàm người muốn thấy Chân Tính, tất phải trong tĩnh định tìm ra manh mối, thực sự biết được là trong Tâm ta có một cái thật quang minh trong sáng không hề mờ tối, sau đó lấy tĩnh để tồn nó, lấy động để xét nó, đối với việc lập ra vạn sự vạn vật, không lúc nào xa cách điều chí thiện, rèn luyện lâu rồi thì biết được, tự nhiên chiêu chiêu linh linh, không lúc nào không chỗ nào mà không tồn tại được.

性者何？即太虚中虚无湛寂之妙，张子云"太和"，所谓道者是。其体则有仁义礼智之性，其用则有恻隐羞恶辞让是非之情；其存之于内则为寂然不动之中，其发之于外则为感而遂通之和；无有偏倚，无有乖戾，而所存所发俱见性量之宏；微而德慧智术发谋出虑之初，显而视听言动衣服饮食之末；其接人也则有亲亲仁民之度，其处物也则有鸟兽草木咸若之怀。总之无内无外，无动无静。能知其性之真，自无一时一物之有碍。盖性中原包天地、亘古今、统人物而无有或外者，特为人私欲间之，一身之内且为胡越，何况国家天下民物，焉有不隔绝者乎？

Tính là cái gì? Là cái diệu trong sáng hư vô ở trong thái hư, Trương Tử nói "Thái Hòa", đó là nói Đạo vậy. Thể của nó thì có Tính của Nhân Nghĩa Lễ Trí, Dụng của nó thì có Tình của Trắc Ẩn Tu Ố Từ Nhượng Thị Phi; nó tồn ở trong thì thành tịch nhiên bất động chi trung, nó phát ra ngoài thì thành cảm nhi toại thông chi hòa; không có gì thiên lệch, không có gì trái đạo lý, mà cái tồn cái phát đều cho thấy cái to lớn của Tính; nhỏ mà bắt đầu Đức Tuệ Trí Thuật phát mưu xuất lự, lớn mà kết thúc của Thị Thính Ngôn Động y phục ẩm thực; cái đối với người của nó thì có độ thân thiết với người nhân, nó xử lý vật thì có Điểu Súc Thảo Mộc hàm nhược chi hoại. Tóm lại, vô nội vô ngoại, vô động vô tĩnh. Có thể biết cái chân thực của Tính đó, tự nhiên chẳng lúc nào chẳng vật nào có thể ngăn trở. Vì trong Tính nguyên bao trùm trời đất, hằng cổ kim, đầy người vật mà không có gì ra ngoài được, chỉ vì tư dục của người mà xa cách, trong thân còn loạn cả lên, huống gì quốc gia thiên địa nhân vật, sao không có chỗ ngăn cách đây?

是以君子之学，于事之未至也廓然而大公，及事之已来也随机而顺应，前无所迎，后无所逆，因物付物，随缘就缘，物有变而己无变，事有穷而己无穷，有如明镜当空，美者自美，恶者自恶，而己毫无容心于其际，是以心普万物而无心，情顺万物而无情，有"语大天下莫能载，语小天下莫能破"之量焉。非然者，拘于一偏之学，或务于静以为修，或逐于动以为行，如此纵有所见，亦是旋得旋失，又安能合内外、平物我、等动静、泯人己而一之者哉！此圣贤存心养性之功。学者于无动无静时寻得出有动有静之根本，于以拳拳服膺，极之造次颠沛而不违，斯心与理融，理与心浃，打成一片，了无内外人己之分。

Đã là cái học của người quân tử, lúc việc chưa đến thì rộng rãi chí công, lúc việc đã đến thì tùy cơ mà ứng theo, trước không theo ai, sau không nghịch ai, vì vật giao vật, tùy duyên tạo duyên, vật có biến mà ta không biến, vật có cùng mà

ta không cùng, giống như gương sáng trên trời, cái đẹp tự nó đẹp, cái xấu tự nó xấu, mà ta không có một chút để tâm vào trong đó, đó là vô tâm mà tâm phổ khắp bao trùm vạn vật, vô tình mà tình theo vạn vật, có lượng như "Nói lớn thì đến mức thiên hạ không thể chứa được, nói nhỏ thì đến mức thiên hạ không thể phá được". Nếu chẳng thế, là rơi vào cái học thiên lệch, hoặc theo đuổi tĩnh cho là tu, hoặc theo đuổi động cho là hành, như vậy dù có trông thấy, cũng là nhanh được nhanh mất, sao có thể hợp nội ngoại, bình ta vật, đẳng động tĩnh, làm mất ta người mà hợp thành một! Đó là công phu tồn tâm dưỡng tính của Thánh Hiền. Lúc vô động vô tĩnh, người học tìm được căn bản của hữu động hữu tĩnh, bèn khẩn thiết ghi tạc, dù cực kỳ cùng khốn vội vàng mà không làm trái, thì tâm dung cùng lý, lý thấu cùng tâm, kết thành một khối, rõ hết không có phân biệt trong ngoài ta người.

虽然，其诣岂易言哉！盖尝旷观古今，阅历人情，无一不外重而内轻，朝朝为己营私，只贪声色货利，以求一身一家之安，无有知性之最重、天下无有加乎其上者；即或知之，亦皆摹仿依稀，或静处有而动处无，或一念起而一念灭，无有的的确确寻出一点真际。如孟子所谓"居广居而行大道，得志与民由之，不得志独行其道"，极之富贵贫贱威武有不淫不移不屈之概，如此拓开心胸，独高眼界，一任天下是非善恶贤愚，总无有入而乱我之真，此其人果安在耶？

Tuy nhiên, đến được trình độ đó há nói dễ vậy sao? Vì từng xem khắp cổ kim, từng trải nhân tình, không ai không bên ngoài xem trọng mà bên trong coi nhẹ, ngày ngày chỉ mưu cầu lợi riêng, chỉ tham thanh sắc tiền bạc, để cầu cái yên ổn cho một thân một nhà, chẳng ai biết tính rất nặng, thiên hạ không ai vượt lên trên nó; dù cho có biết, cũng đều mơ hồ phỏng theo, hoặc là có chỗ tĩnh mà không có chỗ động, hoặc khởi niệm mà diệt niệm, chẳng có đích xác tìm ra một điểm ranh giới thực sự. Như Mạnh Tử nói "Cư quảng cư nhi hành đại đạo, đắc chí dữ dân do chi, bất đắc chí độc hành kỳ đạo - Ở nơi đông đúc mà thi hành đại đạo, đắc chí thì cùng với dân theo, bất đắc chí thì một mình thi hành đại đạo", cực phú quý bần tiện uy vũ thì nói chung có cái bất dâm bất di bất khuất, như vậy mở ra chí khí, độc cao tầm mắt, mặc kệ thiên hạ thị phi thiện ác hiền ngu, chung quy không có ai vào làm loạn cái chân thực của ta, cái người này thực ở đâu vậy?

惟望后学者，第一先寻得这个物事，无实亦无虚，无声亦无臭，静而存之，动而察之，随事随物而虚以待之，顺以应之，未事而不先，已事而不后，佛氏所谓过去心未来心现在心三心永灭，人我相众生相寿者相四相皆空，如此存其虚明广大之体，涵养深纯，于以措诸天下后世而胥宜矣！

Chỉ mong hậu học, đầu tiên tìm được sự vật này, không thực cũng không hư, không âm thanh cũng không mùi vị, lấy tĩnh để tồn nó, lấy động để xét nó, tuỳ sự tuỳ vật mà lấy hư để đợi nó, lấy thuận để ứng nó, sự chưa đến thì không làm trước, sự xong rồi thì không làm sau, đó là Phật nói Quá Khứ Tâm, Vị Lai Tâm, Hiện Tại Tâm, tam tâm vĩnh diệt, Nhân Ngã Tướng, Chúng Sinh Tướng, Thọ Giả Tướng, tứ tướng giai không, như vậy giữ cái thể hư minh quảng đại, hàm

dưỡng thâm thuần, nhờ đó xếp đặt thiên hạ hậu thế đều thích hợp vậy.

总之，性无涯际，无可捉摸，若要知性之真，其静也只是一个空洞无边、惺惺不昧之象，其动也即孟子所谓"今人乍见孺子将入于井皆有怵惕恻隐之心"是。

Tóm lại, tính không có biên giới, không thể đoán định, nếu muốn biết cái chân thật của tính, cái tĩnh của nó chỉ là một cái trống rỗng vô biên, hình tượng sáng rõ không mờ; cái động của nó là như Mạnh Tử nói "Nay người thoạt thấy trẻ nhỏ rơi vào giếng đều có lòng xót xa, cẩn thận, trắc ẩn" là vậy.

但人莫不有性，性亦莫不有发之时，往往一发之后不复见矣，良以如心而出、无所计较，是为真性，一到转念之间，则种种利害好恶之心生，遂为汩没而不见。所以孔子云："再思可矣。"末学者流于静中之养，亦尝洞见本原浑沦无际，每于持身接物之时，不免打成两橛，不能合动静而一致，良由未明性中之度量实有包罗宇宙而无有出吾性分之外者，若不于此而悟彻了明，鲜有能至于道也。此千圣的的心传，为学人第一要著。务要由一念之仁充而至于塞天塞地，由一事之善积而至于亘古亘今，觉天下万古无一事一物不在怀抱之中，如此实实见得，又何事修丹炼汞为哉！

Nhưng người ta không ai không có tính, tính cũng không gì không có lúc phát, thường thường sau khi phát thì không thấy lại, thật là như tâm mà ra, không có chỗ nào tính toán được, đó là chân tính, nếu đến lúc chuyển niệm, thì các loại lợi hại hảo ác tâm sinh, liền vì mai một đi mà không gặp được. Vì thế Khổng Tử nói "Tái tư khả hĩ - Lại suy nghĩ thì có thể". Kẻ mạt học nghiêng về ôn dưỡng trong tĩnh, cũng từng thấy rõ bản nguyên hỗn độn vô tế, mỗi lúc giữ mình để tiếp vật, không tránh khỏi biến thành hai nửa, không thể hợp động tĩnh thành một được, thực do chưa rõ độ lượng của tính thật bao la vũ trụ mà chẳng có gì ra ngoài phần tính của ta cả, nếu không hiểu rõ chỗ này, ít có ai có thể đạt đến đạo. Đó là cái đích đích tâm truyền của ngàn thánh, là bước quan trọng đầu tiên của người học. Cần từ nguyên nhân của một niệm, tràn đầy cho đến tắc thiên tắc địa; từ một việc thiện, tích đến suốt cả cổ kim, thấy thiên hạ vạn cổ chẳng có một sự một vật nào không ôm ở bên trong, như vậy thực thực thấy được, thì tu đan luyện hống làm gì đây!

言立命之要

Ngôn lập mệnh chi yếu

吾道言性命双修，虽分性命为二，其实则一而已。性是命之根，命是性之蒂，无命则性无依，无性则命无主，二者是二而一也。人能明得性命之源，则一切情伪之私、知觉之运，皆是命中之障，于以修其后天气息之命而还乎先天元炁之命，庶不堕于实有，亦不堕于虚无，而于真仙之道得矣。否则徒养后天血气之命，而不知先天虚无之命，纵得长生不老，亦不过守尸之鬼，其究也，必至生生世世流浪于爱河欲海而无有穷期。

Đạo của ta gọi là Tính Mệnh Song Tu, tuy phân Tính Mệnh ra làm hai, kỳ thực là một mà thôi. Tính là gốc của Mệnh, Mệnh là rễ của Tính, không có

Mệnh thì Tính không có chỗ dựa, không có Tính thì Mệnh không có chủ, hai cái đó là hai mà là một. Người có thể hiểu rõ nguồn gốc của Tính Mệnh, thì toàn bộ tình ngụy riêng tư, tri giác vận động, đều là chướng trong mệnh, nhờ thế tu Mệnh của Hậu Thiên khí tức mà hoàn về Mệnh của Tiên Thiên Nguyên Khí, hầu không nặng về thực hữu, cũng không nặng về hư vô, mà vào được đạo của Chân Tiên vậy. Nếu không thì chỉ dưỡng Mệnh của Hậu Thiên huyết khí, mà không biết Mệnh của Tiên Thiên hư vô, dù được trường sinh bất lão, cũng chỉ là Thủ Thi Quỷ, cuối cùng, tất đến đời đời kiếp kiếp trôi nổi trong ái hà dục hải mà không có kỳ hạn cuối cùng.

《易》曰："天地絪缊，万物化醇；男女媾精，万物化生。"人受天地之元炁以成性，受父母之精炁以立命，由是一开一阖，一屈一伸，十月胎圆，生身下地，独辟乾坤之界，则有阴阳之分，其实与天地父母仍然一般无二。若一息未至，则必死矣。夫天地之炁必絪缊于其中，而后生人生物于无穷，若但云升上降下而已，则是天地之炁虽交而仍分而为二也。人身之炁亦必絪缊于其中，而后生男育女于不息，若只云呼出吸入而已，则是人身之炁虽交而仍不能合而为一也，此亦何由成万古不坏之身哉！

"Dịch" nói: "Thiên địa nhân uân, vạn vật hóa thuần; Nam nữ cấu tinh, vạn vật hóa sinh". Người nhận được Nguyên Khí của trời đất mà thành Tính, nhận được Tinh Khí của cha mẹ mà lập Mệnh, từ một mở một đóng, một co một duỗi, mười tháng thai tròn, sinh ra thân người, độc mở ranh giới Càn Khôn, mà phân ra Âm Dương, kỳ thực với cha mẹ trời đất vẫn giống nhau không khác. Nếu không thở thì tất chết. Khí trời đất tất mịt mờ ở bên trong đấy, mà sau đó sinh người sinh vật vô cùng, nếu chỉ nói thăng lên giáng xuống mà thôi, thì Khí trời đất tuy giao nhau mà vẫn phân ra làm hai. Khí trong người cũng tất mịt mờ ở trong nó, mà sau đó sinh nam dục nữ không thôi, nếu chỉ nói thở ra hít vào mà thôi, thì Khí của người tuy giao nhau mà không thể hợp thành một được, đó cũng là nguyên do thành tấm thân vạn cổ bất hoại vậy.

学者必由呼吸之息以复夫太和之元炁。其道维何？"无摇尔精，无劳尔形，无俾尔思虑营营，乃可长生。"又曰："心不动名曰炼精，炼精则虎啸风生；身不动名曰炼炁，炼炁则龙吟云起；念不动名曰炼神，炼神则元精溶溶、元炁浩浩、元神跃跃矣。"若犹未也，必先寡欲以养精，寡言以养炁，少思以养神，迨至还精补脑，则精自不泄矣；心息相依，忘言守中，则炁自不散矣；形神俱妙，与道合真，则神自不扰矣。若非由后天之精气神以默会乎先天之元炁，未有不堕于一偏之学者。古云："后天呼吸起微风，引起真人造化功。"旨哉言乎！又云："万籁风初起，千山月乍圆；急须行政令，便可运周天。"

Người học tất theo hơi thở ra vào đều phục hồi Nguyên Khí Thái Hòa. Đạo đó là cái gì? "Không động Tinh ngươi, không lao hình ngươi, không khiến ngươi suy nghĩ lung tung, mới có thể trường sinh". Lại nói: "Tâm bất động gọi là luyện Tinh, luyện Tinh thì Hổ khiếu Phong sinh; Thân bất động gọi là luyện Khí, luyện Khí thì Long ngâm Vân khởi; Niệm bất động gọi là luyện Thần, luyện Thần thì Nguyên Tinh mênh mông, Nguyên Khí tràn đầy, Nguyên Thần nhảy nhót". Nếu còn chưa đạt được, tất đầu tiên quả dục để dưỡng Tinh, quả

ngôn để dưỡng Khí, thiểu tư để dưỡng Thần, đợi đến lúc hoàn Tinh bổ Não, thì Tinh tự bất lậu; tâm tức tương y, vong ngôn thủ trung, thì Khí tự bất tán; hình thần câu diệu, dữ đạo hợp chân, thì thần tự bất nhiễu. Nếu không từ Tinh Khí Thần của Hậu Thiên để thầm hội Nguyên Khí Tiên Thiên, chưa từng thiếu kẻ học thiên lệch về một phía. Xưa nói: "Hậu Thiên hô hấp khởi vi phong, dẫn khởi Chân Nhân tạo hóa công" hay thay lời nói này! Lại nói: "Vạn lại phong sơ khởi, thiên sơn nguyệt sạ viên; cấp tu hành chính lệnh, tiện khả vận chu thiên - Vạn âm thanh lúc gió vừa nổi, trên ngàn ngọn núi trăng mới tròn; cần nhanh chóng thi hành chính lệnh, liền có thể vận Chu Thiên".

学人必[用]守中之候以调养乎丹田，久之精生药产，神完炁足，由此而行八百抽添之数，三百六十之爻，进阳火，退阴符，于中用卯酉沐浴之法，则丹铅现象，有六种效验，然后行五龙捧圣、七日过关之功，庶可还玉液之丹而成不死之身矣。再用炼虚一著，必至如如不动，惺惺长明，浑无半点作为之迹，而究无一物一事之不能作为，到此境也，方算得大丈夫功成道立之候。古云："这回大死今方活。"又云："若要人不死，除非死过人。"由此思之，无非凡心死而道心生，凡机息而真机见也。

Người học phải dùng đoạn thủ trung để điều dưỡng ở Đan Điền, lâu thì Tinh sinh Dược sản, Thần hoàn Khí túc, từ đó tiến hành 800 số sưu thiêm, 360 hào Tiến Dương Hỏa, Thoái Âm Phù, ở trong dùng phép Mão Dậu Mộc Dục, thì Đan Diên hiện hình, có sáu dạng hiệu nghiệm, sau đó thi hành Ngũ Long Bổng Thánh, và công phu bẩy ngày quá quan, tiếp đó có thể Ngọc Dịch Hoàn Đan mà thành tấm thân bất tử. Tiếp tục dụng một bước luyện hư, tất đến như như bất động, sáng rõ trường minh, toàn bộ không có nửa điểm dấu vết của hành động, mà cuối cùng không gì không thể làm được, đến cảnh này rồi, mới tính được lúc đại trượng phu công thành đạo lập. Xưa nói: "Giá hồi đại tử kim phương hoạt - Quay về từ chết nay mới sống", lại nói: "Nếu muốn người bất tử, trừ phi người đã từng chết". Theo đó mà suy nghĩ, chỉ là phàm tâm chết mà đạo tâm sống, phàm cơ dừng mà chân cơ hiện vậy.

吾观世之学道者，多有炼色身不炼法身，纵得长生，亦是偶然之事；又有炼法身而不讲色身，讵知父母未生以前，此炁在于空中，杳无形色可拟，及天地既生以后，此炁在于身中，实有端倪可据，而况既得人身，则浑然元炁陷于气质之中，苟不先保凡身，则先天元炁从何而见？此二者皆未窥全体大用之学矣。或曰：世有清净而修者，炼性不炼命，及其成功，则性复先天而命亦归夫太极，彼独修命者，恐不能有此神效也。虽然，亦视乎各人之体质为何如耳。如色身毫无亏损，精炁神三者俱足，此又何待于命功为哉！若是色身不健，体质多亏，不先从命功下手，纵能造到极处，亦是一点阴炁，无有阳光。故古有修性不修命者，虽能调神出壳，游行四表，究皆恍惚离奇，一切虚而不实，皆由未能踏实，无以为凌虚之境也。后有学者，其必由粗以及精，自有以返无，庶不为孤修寂炼也。

Ta xem xét người học đạo ở đời, phần lớn luyện sắc thân mà không luyện pháp thân, dù được trường sinh cũng chỉ là sự ngẫu nhiên; lại có kẻ luyện pháp thân mà không coi trọng sắc thân, nào biết lúc trước khi cha mẹ chưa sinh, khí

này nằm ở không trung, bặt vô hình sắc có thể mô phỏng, đến lúc sau khi trời đất đã sinh, khí này nằm ở trong thân, thực có dấu vết có thể căn cứ, mà hơn nữa đã được thân người, thì toàn bộ Nguyên Khí rơi vào trong khí chất, nếu như không bảo vệ tấm thân phàm, thì Tiên Thiên Nguyên Khí từ đâu mà thấy? Hai loại này đều chưa xem qua cái học toàn thể đại dụng. Có kẻ nói: đời có kẻ thanh tĩnh mà tu, luyện tính không luyện mệnh, đến lúc thành công, thì tính phục về Tiên Thiên mà mệnh cũng quy Thái Cực, kẻ kia độc tu mệnh, sợ không thể có cái thần hiệu này. Tuy nhiên, cũng thấy là thể chất mỗi người như thế nào. Nếu sắc thân chưa hao tổn chút nào, Tinh Khí Thần ba thứ đều đầy đủ, thế thì cần gì tiến hành mệnh công! Nếu như sắc thân không khỏe, thể chất hao nhiều, không đầu tiên từ mệnh công mà hạ thủ, dù có thể đến chỗ cực cao, thì cũng là một điểm Âm Khí, chẳng có Dương Quang. Cho nên xưa có kẻ tu tính không tu mệnh, tuy có thể điều thần xuất xác, du hành bốn phương, cuối cùng đều là hoảng hốt ly kỳ, tất cả đều là hư mà chẳng thực, đều do chưa chưa chắc chắn, không coi là lên được hư cảnh vậy. Kẻ có học sau này, tất từ thô để đến tinh, từ hữu để phản vô, hầu không làm cái việc cô tu tịch luyện.

详守中采取之义

Tường thủ trung thái thủ chi nghĩa

炼丹之道，在身体素壮、精神无亏之人，则不须守中一切工夫。若在四十五十，应酬世故已久，生男育女已多，此工断不可少。夫以破体不完、精神尪羸，不用守中工夫，则破漏之躯神炁消散，欲得精生药产难矣！法在以眼默鼻，以鼻对丹田，将神收摄于祖窍之中，久之真炁冲足，其内也心神开泰，其外也炁息悠扬；或夜卧，或昼眠，不论何时何地，忽然阳物大举，此即精生药产之明效也。《道德经》云："未知牝牡之合而朘作，精之大至。"总要不著欲念才是水源之清，稍触欲念则浊。学者审此阳物之勃举果系无欲念计较，于是乃用收摄之法上升于丹田土釜之中，以目上视，以意上提，稍稍用意，久之外阳缩尽，外囊收尽，然后温温铅鼎，须以有意无意行之，微微观照而已。然此多在夜间酣眠之时，切不可贪眠不起，致使阳动而生淫心、起淫事以伤损乎真精焉可矣。或谓乎人自有真精，这个粗精原是生生不已，又何必区区于外精之固为耶？讵知精无真凡，必要有此凡精，而后真精有赖，苟无凡精，则炁息奄奄，朝不虑夕，虽以应酬事故亦且不能，而况成仙证圣乎？此不知精之义也。

Đạo luyện Đan, với người thân thể vốn mạnh, Tinh Thần không hao tổn, thì không cần toàn bộ công phu thủ trung. Nếu là người 40, 50, xã giao thói đời đã lâu, sinh nam dục nữ đã nhiều, thì công đoạn này không thể thiếu. Thân thể đã phá không còn nguyên, Tinh Thần suy yếu, không dùng công phu thủ trung, thì vùng phá lậu Thần Khí tiêu tán, muốn được Tinh sinh Dược sản thật khó! Phép là lấy mắt âm thầm nhìn mũi, lấy mũi chỉ Đan Điền, đem Thần thu nhiếp vào trong Tổ Khiếu, lâu ngày thì Chân Khí sung túc, bên trong thì tâm thần khai thái, bên ngoài thì khí tức êm ái; hoặc đêm nằm, hoặc ngày ngủ, bất luận lúc nào nơi nào, đột nhiên dương vật ngóc lên, đó tức rõ ràng là hiệu quả của Tinh sinh Dược sản. "Đạo Đức Kinh" nói: "Vị tri tẫn mẫu chi hợp nhi thuyên tác, tinh chi đại chí - Chưa biết việc Âm Dương hợp mà dương vật ngóc, đó là Tinh đến". Nói chung không có dục niệm mới là nước trong đầu nguồn, hơi có tí dục niệm thì bị đục. Người học xét thấy việc ngóc của dương vật này quả là không

do dục niệm suy nghĩ, liền đó mới dùng phép thu nhiếp đưa lên trong Đan Điền Thổ Phủ, dùng mắt ngước lên, dùng ý nâng lên, hơi hơi dùng ý, lâu thì ngoại dương co lại hết, ngoại nang thu hết, sau đó ôn ôn Diên Đỉnh, cần dùng hữu ý vô ý mà tiến hành nó, nhẹ nhàng quán chiếu mà thôi. Nhưng cái này xảy ra phần nhiều là ở lúc ngủ say trong đêm, thực không thể tham ngủ không dậy, khiến chi Dương động mà sinh dâm tâm, khởi dâm sự mà có thể thương tổn đến Chân Tinh. Có người nói người ta tự có Chân Tinh, cái Thô Tinh này sinh ra không ngừng, hà tất hơi tí là chấp vào làm vững chắc Ngoại Tinh làm gì? Nào biết Tinh chẳng có chân hay phàm, tất cần có Phàm Tinh đó, mà sau đó Chân Tinh mới có chỗ nhờ, nếu như không có Phàm Tinh, thì Chân Tức thoi thóp, sáng không lo tối, xã giao mọi việc còn không thể lo được, huống gì đến việc thành Tiên chứng Thánh đây? Đó là do không biết nghĩa của Tinh vậy.

学者必先于打坐时，凝神调息，调息凝神，将一切为身为家恩爱牵缠念头一齐扫却，务必立起志向，整顿精神：我如今年华已老，到底想为个甚么人？今日应做些甚么事？于此桑榆晚景还不知猛修急炼，快快回头，吾恐日月逝矣，岁不我与，到头追悔无及，嗟何如哉！能如此自劝自勉，以离火下照于丹田，或数息，或不数息，总要百无存想，万虑潜消，顺呼吸之来往，听炁息之自然，不可过长过短，致令大药不生。盖过长则有水寒之患，过短则有火热之弊，二者皆为身之累也。其法惟以神光下照，则先天一点乾金，自乾坤交媾之后沈于水底伏而不起，神火一逼则水蒸金沸，自然出现于祖窍之中。若不起而盘坐，则阳物一举，活子时来，转眼之间必生淫欲，纵无其事，亦必出乎其位而化成后天之精，其势不可挽回矣。若未知，阳未举而妄用升提之法，则药微无可采；阳已举而不用提掇之法，则药老而不可用。此学者下手之初，务要明觉之心、刚果之力，一觉便起，一起即坐，用一点真意微微升提，务要外阳外囊收缩尽净，庶可以生真炁焉。苟阴阳不交而有阳物勃举之候，必有欲念以杂乎其中，此等不清之水源，虽不可用采取，然亦不可听其摇动而不已，有耗吾一身之精，此当用存理遏欲之功以窒塞之，切不可认为真阳发生而妄用升举以为患于一身也。更要知得真阳之生，自然而至，不由计较，于是引之归炉就鼎，只须片刻工夫，自然精归于鼎，身如壁立，意如寒灰，有恍恍惚惚、杳杳冥冥景况。此采一回有一回功，古仙云："积得一分精，便得一分力，积得十分炁，便得十分力。"此较平时之静照，其得力为倍也，特患人不肯猛省起坐而忽尔过之，这就可惜！况乎不用收摄，势必浸淫积累仍化后天之精也。此守中初步之功，为学者之急务焉。

Người học tất trước khi ngồi thiền, ngưng thần điều tức, điều tức ngưng thần, đem toàn bộ những niệm liên quan đến vì nhà vì thân tư ái nhất tề bỏ đi, cần lập rõ chí hướng, chỉnh đốn tinh thần: Ta đến nay tuổi tác đã già, cuối cùng thì muốn làm người như thế nào? Hôm nay ưng làm việc gì? Lúc này tuổi già bóng xế còn không biết nhanh chóng mà tu luyện, nhanh chóng hồi đầu, ta sợ rằng ngày tháng trôi qua, tuổi tác không đợi ta, đến lúc hối thì không kịp, than thở thế nào đây! Có thể như vậy mà tự gắng tự cường, dùng Ly Hỏa hạ chiếu Đan Điền, hoặc sổ tức, hoặc không sổ tức, tóm lại là cần không tồn tưởng, vạn suy nghĩ dần tiêu, thuận theo sự đi đến của hô hấp, mặc khí tức tự nhiên, không được quá dài quá ngắn, khiến cho Đại Dược không sinh. Vì quá dài thì có cái họa nước lạnh, quá ngắn thì có cái tệ của lửa nóng, hai cái này đều liên lụy đến

thân. Phép này chỉ dựa vào Thần Quang hạ chiếu, thì một điểm Tiên Thiên Càn Kim, từ sau khi Càn Khôn giao cấu thì chìm vào đáy nước ẩn phục mà không nổi lên, Thần Hỏa bức thì Thủy sôi Kim bốc, tự nhiên xuất hiện trong Tổ Khiếu. Nếu không đứng dậy mà ngồi xếp bằng thì dương vật ngỏng lên, là đến Hoạt Tý Thời, trong chớp mắt tất sinh dâm dục, dù không có chuyện đó, cũng tất xuất vị mà hóa thành Tinh Hậu Thiên, thế của nó không thể vãn hồi. Nếu chưa biết, Dương chưa ngỏng mà lầm dùng phép thăng đề, thì Dược một chút cũng không thể thái; Dương đã cử mà không dùng phép đề nhiếp, thì Dược già không dùng được. Lúc người học mới ra tay, cốt là tâm phải biết rõ, lực phải cương quyết, tỉnh thì liền dậy, dậy rồi thì ngồi, dùng một điểm chân ý nhẹ nhàng đưa lên, cốt là Ngoại Dương Ngoại Nang co về hết cả, tiếp đó có thể sinh Chân Khí. Nếu Âm Dương không giao mà có lúc Dương Vật ngỏng lên, tất có dục niệm làm tạp bên trong, những cái đó là nguồn nước không trong, tuy không được dùng thái thủ, nhưng cũng không được mặc nó dao động không ngừng, làm hao Tinh trong thân ta, lúc này bèn dùng công phu tồn lý nén dục để bế tắc nó, tuyệt không được nhận nhầm là Chân Dương phát sinh mà vọng dụng thăng cử mà gây họa cho thân. Còn nên biết việc Chân Dương sinh, tự nhiên mà đến, không do tính toán, liền đó dẫn nó quy Lô tựu Đỉnh, chỉ cần tích tắc công phu, tự nhiên Tinh quy vào Đỉnh, thân như tường đứng, ý như tro lạnh, có cảnh trạng hoảng hoảng hốt hốt, yểu yểu minh minh. Lúc này thái một lần được một lần công, Cổ Tiên nói: "Tích được một phần Tinh, liền được một phần lực, tích được mười phần Khí, liền được mười phần lực", đây rõ ràng tĩnh chiếu lúc thường, được lực đó càng tăng, chỉ có người bệnh hoạn mà không chịu nhanh chóng tỉnh lại ngồi dậy mà để nó trôi nhanh qua mất, đó thật là đáng tiếc! Huống hồ không dùng thu nhiếp, thế tất mạn dâm tích lũy vẫn hóa thành Tinh Hậu Thiên. Công phu thủ trung bước đầu này, đối với người học là rất cần vậy.

若论吾道，始终只是一中，始也守有形之中以炼精而化炁，终而守无形之中以炼虚而合道。此时觉得苏软如绵，美快无比，有如春日融和熟睡方醒，又如新沐者之体泰，新浴者之身安，飘飘然如鸟之冲举、似鱼之游翔，任天下万事万物，无一不惬于其心、不称于其意，实有何天何地无人无我之慨，觉一身之内外无处非中、无时非中，斯可以语金丹大成之候焉！

Nếu nói về đạo của ta, trước sau chỉ là một chữ Trung, bắt đầu thì thủ Hữu Hình Chi Trung để luyện Tinh hóa Khí, cuối cùng thì thủ Vô Hình Chi Trung để luyện hư hợp đạo. Lúc này cảm thấy mềm mại như bông, sướng khoái vô cùng, giống như ngày xuân ấm áp vừa ngủ dậy, lại như người mới gội cơ thể thư thái, người mới tắm người thoải mái, phiêu phiêu như chim bay lên, giống cá bơi lội, mặc thiên hạ vạn sự vạn vật, không một cái gì là không vừa ý trong lòng, thực có cái cảm khái trời nào đất nào không ta không người, biết được trong ngoài thân ta không chỗ nào không là Trung, không lúc nào không là Trung, lúc này có thể nói là lúc Kim Đan đại thành vậy!

学者切勿视守中之法为粗功，亦勿以数息之法为难事。要之，心无所系、神无所依，势必泛泛然如野鸟之无归，故必以数息为初学之功，然较释氏之数牟

尼，若为有所归宿焉。夫释氏之数牟尼，其神摄在于外（非也，此局外之言），此虽拘于数息，然不出乎丹田之中，而况以目光下照，以心意下引，直将狂猿烈马拴锁，则炁息归于土釜，而炁液不由此而生也耶？试观金石之上，以口鼻之息嗅之，必生成水珠，焉有将炁息返于虚无一窍之中而不生精生炁者乎？故古云："其炁油然滃然，自许精生药产，流通于一身之中。"此可知炼精化炁之说为不虚矣。

Người học không được xem phép thủ trung là công phu thô lậu, cũng không được coi sổ tức là việc khó. Tóm lại, tâm không có chỗ giữ, thần không có chỗ theo, thế tất hời hợt như chim trời không quay về, cho nên tất coi sổ tức là công phu sơ học, nhưng so với tăng lữ đếm mâu-ni, dường như là có chỗ kết quả hơn. Việc tăng lữ đếm mâu-ni, thì Thần nhiếp ở bên ngoài (không phải, đó là nói ngoài cuộc), việc này tuy là dính đến sổ tức, nhưng không ra khỏi giữa Đan Điền, mà huống gì lấy mục quang hạ chiếu, lấy tâm ý hạ dẫn, trực tiếp đem cuồng viên liệt mã trói lại, thì khí tức quay về Thổ Phủ, mà khí dịch không theo đó mà sinh ra sao? Thử xem trên vàng đá, lấy miệng mũi thở phà vào nó, tất sinh thành giọt nước nhỏ, nếu có đem Khí Tức phản về trong Hư Vô Nhất Khiếu mà không sinh Tinh sinh Khí sao? Cho nên người xưa nói: "Khí đó do nhiên hấp nhiên, tự có được Tinh sinh Dược sản, lưu thông trong thân ta", điều này cho biết thuyết luyện Tinh hóa Khí không phải là hư giả vậy.

运小周天之法

Vận Tiểu Chu Thiên chi pháp

前言守中温养一法，是为钝根漏体之初功。若能精炁神三宝无亏，有如童体，则又不必用守中工夫，直从河车搬运下手。然吾观世之人，幼年尘情正炽、恩爱难割，虽体无亏欠，而性又难纯；迨至中晚之年，始因尘事一切磨炼，方知人生世上纵然荣华富贵享福不了，亦无非苦恼之场，而况乎贫贱忧戚种种拂意之事难除哉？故尔一心向道，独修先天之性；无奈命已垂危，性将何依？

Trước nói về phép thủ trung ôn dưỡng, là công phu ban đầu vì kẻ gốc yếu thể lậu. Nếu có Tam Bảo Tinh Khí Thần không hao tổn, giống như kẻ đồng tử, thì không cần dùng công phu thủ trung, trực tiếp ra tay từ đoạn vận chuyển Hà Xa. Nhưng ta xem người đời nay, tuổi thơ tình trần đang mạnh, ân ái khó cắt, tuy thân thể không hao tổn, mà tính lại khó thuần; đợi đến tuổi trung niên, mới vì tất cả trần sự rèn luyện, mới biết nhân sinh trên đời dù cho vinh hoa phú quý hưởng phúc không hết, cũng chỉ là một trường khổ não, mà huống hồ nghèo hèn buồn thương cơ man là các việc phật ý khó trừ sao? Cho nên ngươi một lòng hướng đạo, độc tu Tính của Tiên Thiên; tiếc rằng Mệnh đã hấp hối, Tính biết dựa vào đâu?

吾道所以言守中之一候，只是教人神凝炁穴，息住规中，会三姓于一堂，合五行而归一，无非将外之五根、内之五灵、从前为气质所拘、物欲所蔽、放而营之于外、有以耗吾之精血者，从此而敛之于内，满副精神，纯纯乎祖窍之中，久之自有真阳发现，以运用河车之功，行进退之法。

Đạo ta sở dĩ nói một đoạn là thủ trung, chỉ là dạy người Thần ngưng Khí

Huyệt, Tức trụ Quy Trung, hội Tam Tính vào một nhà, hợp Ngũ Hành về một, chỉ là đem ngũ căn bên ngoài, ngũ linh bên trong, từ trước vì Khí chất bị trói buộc, vật dục che đậy, bị phóng ra giao tiếp bên ngoài, đã làm hao tổn tinh huyết của ta, từ nay thu liễm vào bên trong, đầy cả tinh thần, thuần thuần trong Tổ Khiếu, lâu ngày tự có Chân Dương hiện ra, để vận dụng công phu Hà Xa, thi hành phép Tiến Thoái.

若但外阳勃举，则是微阳初动，非真阳也，只可以目引之而上升，以意引之而归壶，不可遽转河车，若转河车，则一身骨节之间精血未充，遂以意运炁，势必烧灼一身精血，为害不小；而况心意未静，不能不有凝滞。倘或血气为杂妄所窒，在背则生背疽，在头则生脑痈，在肺则生肺痈肠痈单腹鼓胀之病，在肾不是滑遗精血，就生杨梅肾痈等症不一。总之，无水行火，水愈灼枯而火愈炎烈，其势有不能遏者，此邪火焚身之患，学者所当戒也。纵有性纯心定之人，或不至于此极，然不目暗耳鸣，必至心烦意乱，切不可轻意乱动也。

Nếu như Ngoại Dương ngỏng lên, thì là một chút Dương mới động, không phải là Chân Dương, chỉ có thể dùng mắt dẫn nó đi lên, dùng ý dẫn nó quy hồ, không được vội chuyển Hà Xa, nếu chuyển Hà Xa, thì trong xương cốt toàn thân tinh huyết chưa đầy đủ, mà dùng ý để vận Khí, thế tất tinh huyết toàn thân bị sôi lên, thành ra cái hại không nhỏ; huống chi tâm ý chưa tĩnh, không thể không có úng tắc. Còn nếu huyết khí vì tạp vọng mà bị tắc, tại lưng thì sinh mụn ở lưng, tại đầu thì sinh mụn ở não, tại phổi thì sinh bệnh mụn phổi, ruột phổi bụng mỏng cổ trướng, tại thận không là hoạt di tinh huyết, thì sinh mụn giang mai ở thận đủ các loại chứng khác nhau. Tóm lại, vô thủy hành hỏa, thủy càng đun khô mà hỏa càng nóng dữ, thế đó không có gì át được, đó là cái họa tà hỏa thiêu thân, người học cần đề phòng. Dù có người tính thuần tâm định, dù không bị đến mức độ này, thì không mắt mờ tai ù, cũng bị tâm phiền ý loạn, nên tuyệt không được khinh ý loạn động.

必也丹田有温暖之炁冲冲直上，自脐至眉目之间一路皆有白光晃发，如此至再至三，审其属实，其炁冲冲绝非虚阳显露，然后行河车搬运之法。尤要知得真阳之炁至刚至壮，其必丹田炁突始能开关展窍，不须多用气力引之上升而下降也。况人身血气本来运行毫不相违，自知识甫开，私欲介之，思虑挠之，遂不能顺天之自然运行于一身之内，所以必先收敛身心，整齐严肃，将内外五官百骸尽藏于丹田之中，迨至心纯气静而精足，自然周身灌溉，运用不穷。若不以意摄之上升下降，又恐心有所杂，炁有所乱，不有过长之病，即有过短之忧，而真精不能归于中黄正位，色身又安能长久耶？于斯时也，只须以意微微引之，一顺呼吸之常，恰与天地合度，则絪缊之炁，自然养胎结丹，而成不老之身。

Tất phải Đan Điền có Khí ấm áp xung lên trên, khoang đường từ rốn đến giữa hai mắt đều có bạch quang sáng rực, cứ vậy xuất hiện vài ba lần, xét thấy nó là thật, Khí đó xung xung tuyệt không phải là hư dương lộ ra nữa, thì sau đó thi hành phép vận chuyển Hà Xa. Phải biết là Khí Chân Dương rất mạnh rất cứng, phải Khí Đan Điền đột phá mới có thể khai quan triển khiếu, không cần dùng nhiều khí lực dẫn nó thăng lên giáng xuống. Hơn nữa nhân thân huyết khí vốn vận hành không một chút nghịch, vì tri thức mới chia ra, vì tư dục ngăn

cách, vì tư lự làm nhiễu loạn, liền không thể thuận theo tự nhiên của trời vận hành trong thân, vì thế đầu tiên phải thu liễm thân tâm, chỉnh tề nghiêm túc, đem nội ngoại ngũ quan bách hài tàng hết vào trong Đan Điền, đợi đến lúc Tâm thuần Khí tĩnh mà Tinh đầy đủ, tự nhiên tưới tắm toàn thân, vận dụng không cùng. Nếu không dùng ý nhiếp nó bay lên hạ xuống, lại sợ Tâm có chỗ hỗn tạp, Khí có chỗ loạn, thì không bị bệnh quá dài, tất bị nỗi lo quá ngắn, mà Chân Tinh không thể quay về Trung Hoàng Chính Vị, sắc thân sao có thể trường cửu đây? Lúc này, chỉ cần dùng ý nhẹ nhàng dẫn nó, thuận theo hô hấp bình thường, vừa hợp độ cùng trời đất, thì Khí sẽ mịt mờ, tự nhiên dưỡng Thai kết Đan, mà thành tấm thân bất lão.

吾道所谓返老还童者，不是本来所无，只是因其所有而利道之，以还乎孩提之初焉。然不可不知子进阳火、午退阴符、卯酉沐浴之法。自审真阳发现，果系无他，由规中少著一点意思，将此真阳之炁从内肾偷过下桥，由尾闾、夹脊双关上玉枕直至泥丸之宫，引至印堂，下至重楼绛宫，然后送归丹田，温之养之，烹之炼之，丹自结矣。

Cái gọi là Phản Lão Hoàn Đồng của Đạo ta, vốn không phải là không có căn cứ, chỉ là theo toàn thể mà nói là có lợi cho việc quay về hồi trẻ thơ. Nhưng không thể không biết Tý Tiến Dương Hỏa, Ngọ Thoái Âm Phù, phép Mộc Dục vào Mão Dậu. Tự xét Chân Dương phát hiện, thực chẳng liên quan đến gì khác, từ Quy Trung suy nghĩ một chút, đem Khí Chân Dương này từ Nội Thận xuyên qua Hạ Thước Kiều, theo Vĩ Lư, Giáp Tích Song Quan lên Ngọc Chẩm thẳng tới Nê Hoàn Cung, dẫn đến Ấn Đường, hạ xuống Trùng Lâu Giáng Cung, sau đó đưa về Đan Điền, ôn nó dưỡng nó, nung nó luyện nó, Đan bèn tự kết vậy.

虽然，周天之数亦岂漫无度哉！又岂死死执著乎度哉！总之，一日之间，一年之内，皆有十二时辰，自子至巳为六阳时，必于每时数至三十六度，合得二百十六数，自午至亥为六阴时，亦必于每时数至二十四度，然卯酉二时是沐浴之时，除却二时不数，还得周天三百之数，所以谓之小周天河车者此也。然始也一夜或行一二周天，久之或行三五周天，再久之或行十五周天，如此大药将产、河车将停之候也。然亦必有六种效验方可停工：目有金光，鼻有抽搐，耳有风生，脑后有鹫鸣，丹田有火珠之耀，腹中有震雷之声，如此方可停火，而行七日过关大周天之工夫。此所谓龙虎交而黄芽产，小河车之事也；又谓百日筑基以成不老之丹者此也。

Tuy nhiên, số của Chu Thiên há là thoải mái vô độ sao! Cũng há khăng khăng chấp vào độ số sao! Tóm lại, trong một ngày, trong một năm, đều có 12 giờ, từ Tý đến Tị là sáu giờ Dương, cứ mỗi giờ này có số là 36 độ, gộp lại là 216 số; từ Ngọ đến Hợi là sáu giờ Âm, cũng trong mỗi giờ có số là 24 độ, nhưng hai giờ Mão Dậu là giờ Mộc Dục, trừ đi hai giờ này không tính, còn lại được Chu Thiên là 300 số, cho nên gọi Tiểu Chu Thiên Hà Xa là vậy. Thực ra lúc mới đầu thì một đêm thi hành một hai Chu Thiên, lâu ngày thi hành ba đến năm Chu Thiên, lâu nữa thì thi hành 15 Chu Thiên, như vậy Đại Dược ắt sinh, là lúc Hà Xa sẽ dừng. Nhưng cũng phải có sáu dạng hiệu nghiệm mới có thể dừng công phu: mắt có kim quang, mũi có co giật, tai có gió sinh, sau não có tiếng chim thứu, Đan Điền có ánh sáng của hỏa châu, trong bụng có tiếng sấm

sét, như vậy mới có thể dừng hỏa, mà có thể thi hành công phu Thất Nhật Quá Quan Đại Chu Thiên. Đó là nói Long Hổ giao mà sinh Hoàng Nha, là việc Tiểu Hà Xa vậy; cũng gọi là Bách Nhật Trúc Cơ để thành Bất Lão Đan là vậy.

然果能心性工夫从前养得纯粹，如曹还阳不五旬而大丹成，言百日者举其大概也，即云河车者亦举其大概如此，在智者神而明之，以行乎自然之度得矣。夫为常人言，不能不拘其度数，恐其无知妄作，万亦不能成丹。故进阳火之时，其阳尚嫩，迨至寅位已将一百之数，势必阳炁勃勃不可已矣，于此又须以有意无意行之，此所谓卯沐浴也，退符之际，以阳炁引归土釜，纯用真意，于午前午后之际，其阳不盛，迨至酉位则阳之归还必极，又必纯任自然以运之，此所谓酉沐浴也。又火生于寅，不可不知火墓于戌，此中皆有微意，吾亦不敢一口尽泄，有志修士自家揣度其真谛可也。

Quả thực có thể từ trước dưỡng được công phu tâm tính thuần túy, như Tào Hoàn Dương không đến ngũ tuần mà thành Đại Đan, nói Bách Nhật cũng là đại khái thôi, tức nói Hà Xa cũng là đại khái như vậy, với người trí tuệ thì dùng thần mà rõ nó, để thi hành theo mức độ của tự nhiên mà được vậy. Nay vì thường nhân mà nói, không thể không câu nệ vào độ số, sợ kẻ không biết mà làm liều, tuyệt không thể thành Đan. Nên lúc Tiến Dương Hỏa, Dương này còn non, đợi đến vị trí Dần mới được 100 số, thế tất Dương Khí mạnh mẽ không thể ngừng, lúc này mới cần dùng hữu ý vô ý mà thi hành, đó là nói Mộc Dục ở Mão vậy, lúc Thoái Âm Phù, để dẫn Dương Khí về Thổ Phủ, chỉ thuần dụng chân ý, lúc trước Ngọ sau Ngọ, Dương đó không thịnh, đợi đến vị trí Dậu thì Dương quay về hoàn tất, tiếp đến phải hoàn toàn mặc tự nhiên để vận hành nó, đó là nói Mộc Dục ở Dậu vậy. Lại nữa Hỏa sinh ở Dần, không thể không biết Hỏa mộ ở Tuất, trong mấy câu này đều có ý nghĩa sâu xa, ta cũng không dám một lời lộ ra, kẻ sĩ có chí tu hành hãy tự mình suy đoán gốc rễ thực sự vậy.

小河车之功如此，然亦炼精化炁之候。顾何以知其精尽化炁哉？外阳收缩尽净，精窍知其已闭，若有一分精未化，必其阳不收、其窍不闭，炁不团聚，不能变化而成六种之神效。此的的口传心授，学者照此行持，勿忘勿助，斯道得矣。

Công phu Tiểu Hà Xa như vậy, thực cũng là lúc luyện Tinh hóa Khí. Nhưng dựa vào cái gì mà biết Tinh đó đã hóa hết thành Khí đây? Ngoại Dương co về thật tịnh, biết được Tinh Khiếu đã bế, nếu có một phần Tinh chưa hóa, tất Dương đó không co lại, Khiếu đó không đóng, Khí không tụ lại, không thể biến hóa mà thành sáu dạng hiệu quả thần kỳ. Cái này chính là khẩu truyền tâm thụ, người học theo đó hành trì, vật vong vật trợ, đạo này liền được vậy.

行大周天之功

Hành đại chu thiên chi công

吾前言炼精化炁行小周天之功，亦本人身之所有者返而炼之于一身，以还夫本来之元炁。盖人之炁原自具足，特为知识甫开之时，气质锢蔽，物欲交攻，其炁因之散乱，不能归根复命，惟借浑然之炁，收摄吾身之炁，使之纯就范围，合而为一，久之精生炁化，足保形色之躯。丹经所谓"水府求玄，二候得

丹"者是也。

Trước ta có nói luyện Tinh hóa Khí thi hành công phu Tiểu Chu Thiên, cũng là cái vốn thân ta có phản luyện nó trong thân, để qua về Nguyên Khí nguyên có trong ta. Vì nguồn Khí của người ta vốn tự đủ, chỉ vì lúc tri thức vừa khai, khí chất bịt kín, vật dục giao công, Khí đó vì vậy mà tán loạn, không thể quy căn phục mệnh, chỉ có dựa vào Khí hỗn nhiên, thu nhiếp Khí của thân ta, khiến nó gom hợp lại, hợp thành một, lâu ngày Tinh sinh Khí hóa, đủ để bảo vệ tấm thân hình sắc. Đan kinh nói "Thủy Phủ cầu huyền, nhị hầu đắc Đan" là vậy.

当此百日筑基、炼精化炁、运用河车之时，其必外无所著，内无所染，身如槁木，意若寒灰，万缘顿息，五蕴皆空，如此殷勤修炼，不差毫发，水火停匀，铅汞配合，龙虎不相争斗，龟蛇合为一体，其始真铅现象，如月之出于庚方，只有一线微明，其炁尚柔，其质尚嫩，维时但于铅阳发现时，运行进退符火之功。迨至积精累炁之日久，筑基炼己之功成，其炁油然滃然，融融似冰泮，浩浩似潮生，滔滔汩汩，直周流乎一身之内，势有不能遏者，于是乃用炼炁化神之功，行七日半过关服食之天机，用五龙捧圣之真诀，时在[至]神知，妙用现前，阳光发动，大药呈形，于是轻轻然举，默默然运，微以意而动炁，运造化之枢机，自然水见火化为一炁。诀云：依法度追魂摄魄，凭匠手捉雾拿云。务使神冲炁，炁冲形，薰蒸百体；火炼铅，铅炼汞，会合三家。功到此时，如龙养珠，如鸡抱卵，念念在兹，日夜不忘，自然见先天一炁，混合离宫之阴精，化成一体，有不知神之为炁、炁之为神者。然要非有存想有作为，自然而然，有莫知其所以然也。古云："夜来混沌颠落地，万象森罗总不知。"此其候矣。

Đương lúc Bách Nhật Trúc Cơ, luyện Tinh hóa Khí, lúc vận dụng Hà Xa, thì tất ngoài không chấp gì, trong không nhiễm gì, thân như cành khô, ý như tro lạnh, vạn duyên đều dứt, ngũ uẩn giai không, cứ vậy ân cần tu luyện, không sai chút nào, thủy hỏa đều dừng, Diên Hống phối hợp, Long Hổ không tranh đấu, Quy Xà hợp thành nhất thể, thế mới có Chân Diên hiện ra, như trăng hiện ở phương Canh, chỉ có một tia sáng nhỏ, Khí đó còn mềm, chất của nó còn non, lúc ấy chỉ là lúc Diên Dương hiện ra, vận hành công phu Tiến Thoái Phù Hỏa. Đợi đến lúc tích Tinh lũy Khí lâu ngày, công phu Trúc Cơ Luyện Kỷ thành, Khí đó <u>du nhiên ổng nhiên</u>, mênh mông như băng tan, mạnh mẽ to lớn như triều sinh, ầm ầm ào ào, trực tiếp chạy quanh trong thân, thế cua nó không thể ngăn cản, liền đó mới dùng công phu luyện Khí hóa Thần, thi hành bẩy ngày rưỡi Quá Quan Phục Thực Thiên Cơ, dùng chân quyết Ngũ Long Phụng Thánh, thời đến Thần biết, diệu dụng trước mắt, Dương quang phát động, Đại Dược thành hình, liền đó nhẹ nhàng nâng lên, âm thần vận đi, nhẹ nhàng theo ý mà động Khí, vận tạo hóa khu cơ, tự nhiên thủy gặp hỏa hóa thành Nhất Khí. Quyết nói: theo pháp độ truy hồn nhiếp phách, giống thợ giỏi tróc vụ nã vân. Cần khiến Thần xung Khí, Khí xung hình, hun đốt bách thể; hỏa luyện Diên, Diên luyện Hống, hội hợp tam gia. Công phu đến lúc này, như rồng dưỡng châu, như gà ấp trứng, niệm niệm tại đó, đêm ngày không quên, tự nhiên thấy Tiên Thiên Nhất Khí, hỗn hợp với Âm Tinh của Ly Cung, hóa thành nhất thể, không biết Thần thành Khí, hay Khí thành Thần. Nhưng cần không có tồn tưởng hay tác động, tự nhiên như thế, không hay biết vì sao mà vậy. Xưa nói: "Đêm đến hỗn độn rơi

vào đất, vạn tượng mịt mù đều không biết" là lúc này vậy.

而要之，小周天之火候，有文有武，有爻象锱两可计，而大周天之火候，固非著有，亦非顽无，始似不著于有无，久则定归于大定，使汞性之好飞者不飞，炼成一块紫金霜之色，浑无动荡，所谓"肘后飞金精入泥丸，抽铅添汞而成大丹"，此大周天之法象也。夫从前炼精化炁，实在下田炼出此先天一点真铅，此时下田已满，腹如孕妇之状，于是尽抽此铅以添汞。迨至大周天功作，惟于身前观照，听其炁息之左旋，如此观照久之，铅性干，汞性足，则神与炁交融和畅，此即炼汞化神之征也。功夫到此，百脉自停，胎息自住，可以长生不死而成人仙。

Tóm lại, hỏa hậu của Tiểu Chu Thiên, có văn có vũ, có hào tượng nên có thể tính một chút, còn hỏa hậu của Đại Chu Thiên, chắc chắn không chấp hữu, không chẳng ngoan không, lúc mới thì như không chấp vào hữu vô, lâu thì chắc vào được đại định, khiến Hống Tính thích bay lên không bay, luyện thành một khối tử kim sương chi sắc, lẫn lộn không đung đưa, đó là nói "Trửu hậu phi Kim, Tinh nhập Nê Hoàn, trừu Diên thiêm Hống mà thành Đại Đan", đó là pháp tượng của phép Đại Chu Thiên. Trước đây là luyện Tinh hóa Khí, thật tại Hạ Đan Điền luyện ra một điểm Tiên Thiên Chân Diên này, lúc này Hạ Đan Điền đã đầy, bụng như phụ nữ có thai, liền đó rút hết Diên này để thêm Hống. Đợi đến công tác Đại Chu Thiên, chỉ quán chiếu ở trước thân, mặt kệ Khí Tức chuyển về trái, như vậy quán chiếu lâu ngày, Diên Tính khô, Hống Tính đủ, thì Thần với Khí giao dung hòa sướng, đó là chứng cứ việc luyện Hống hóa Thần vậy. Công phu đến đây, bách mạch tự đình, thai tức tự trụ, có thể trường sinh bất tử mà thành Nhân Tiên.

但前过关服食之时，炁绝如死，若非多培心田广积善因，亦多有为魔劫去而没者。此须审得自家心性毫无一点渣滓，然后行此大功以还玉液之丹，此自古仙家多有不肯泄露者，恐为奸邪窃效。而人第修命宝，不修性学，纵不受魔缠鬼侵，亦于尘情未空，欲习气未除，如妖狐蛇精，为害世人不少。

Nhưng trước lúc Quá Quan Phục Thực, Khí tuyệt như chết, nếu chẳng phải nhiều lần trong lòng tích lũy nhân thiện, thì phần nhiều bị ma kiếp lấy đi mất. Lúc này cần tự mình xét được Tâm Tính không có một điểm tạp chất, sau đó thi hành đại công phu này để hoàn Ngọc Dịch Đan, đây là điều từ xưa Tiên gia phần nhiều chẳng chịu tiết lộ, sợ bọn gian tà trộm cái hiệu quả. Mà người chỉ tu Mệnh bảo, không tu Tính học, dù không bị ma triền quỷ xâm, cũng lúc trần tình chưa không, tật ham muốn chưa trừ, như yêu hồ xà tinh, làm hại thế nhân không ít.

总之，欲还玉液之丹，必须明累神之事，如饱食闷神，饥餐伤神，久睡昏神，好动乱神，多言损神，多思挠神，多欲耗神，种种害神之举动言语饮食，早宜切戒，惟有此心中存一灵独运耳。一灵内蕴，眼光内观，鼻息内藏，舌华内蓄，四肢运动而有常，一心返照而清净，始焉勉强以支持，久之自然而运度，动而不动，静而不静，至无而含至有，至虚而浑至实，斯还丹不难矣。

Tóm lại, muốn hoàn Ngọc Dịch Đan, cần phải hiểu các việc hại Thần, như

ăn no làm buồn Thần, đói ăn thương Thần, ngủ nhiều mờ ám Thần, hiếu động loạn Thần, nói nhiều tổn Thần, nghĩ nhiều nhiễu Thần, ham dục hao Thần, đủ loại cử động ngôn ngữ ẩm thực hại Thần, cần sớm quyết tâm ngăn cản, chỉ có trong tâm này Nhất Linh độc vận vậy. Nhất Linh ẩn bên trong, nhãn quang xem bên trong, hơi thở tàng bên trong, lưỡi co vào trong, tứ chi vận động bình thường, một lòng phản chiếu thanh tịnh, lúc mới thì miễn cưỡng để duy trì, lâu rồi thì tự nhiên vận động theo mức độ, động mà không động, tĩnh mà không tĩnh, Chí Vô mà hàm chứa Chí Hữu, Chí Hư mà đầy Chí Thực, thì Hoàn Đan này không khó vậy.

重炼虚之学

Trọng luyện hư chi học

前言炼炁炼神，是移炉换鼎于中田，以炼离中真阴，昔人所谓"离宫修定"是也。斯时也，精已尽化成铅，由是以铅炼汞，周围包裹坚固不泄，铅汞打成一片，融会一团，久之有阳神出现，由绛宫而上至泥丸，突然神光晃发，直冲霄汉，霎时间游行五湖四海九州万国，有莫知其所以妙。

Trước có nói luyện Khí luyện Thần, là di Lô hoán Đỉnh vào Trung Đan Điền, để luyện Chân Âm trong Ly, người xưa nói "Ly Cung tu định" là vậy. Lúc này, Tinh đã hóa hết thành Diên, theo đó dùng Diên luyện Hống, bao bọc chung quanh kiên cố không rò rỉ, Diên Hống kết thành một khối, trộn thành một cục, lâu ngày sẽ có Dương Thần xuất hiện, từ Giáng Cung lên đến Nê Hoàn, đột nhiên Thần Quang phát sáng, xung lên trời cao, trong khoảnh khắc du hành ngũ hồ tứ hải cửu châu vạn quốc, không có ai biết vì sao nó kỳ diệu vậy.

然必其人未修命时，先将心地源头十分透彻，觉得吾人未生之初，性地本是圆明，清空原无一物，及至身生人世，皆是一念之为，所以结成形质，况身外之物，有如娇妻美妾良玉精金、与夫一切纷华美丽，都是缘之外起，纵或有之，亦是梦幻泡影，不能长存，如此高著眼孔，独辟心胸，不但视物为外物，即身亦视为幻身，惟有中间一点真常湛寂，乃是我不生不灭万古长存之身。果外不染一尘，内不杂一念，常觉我清净了灵、虚无妙觉之性真与天地同其终始，至此已造纯熟之域，而高明广大之炁浩然充塞于古今，到此十月胎圆，一点阳神发现，上出于天壤之间，方可任其游行自如，逍遥物外。

Như thế tất lúc người chưa tu mệnh, đầu tiên phải được đến mức nguồn gốc tâm địa mười phần thấu triệt, biết được lúc mới chưa sinh thân ta, Tính vốn là viên minh, trong trẻo trống rỗng nguyên không có một vật, đến lúc sinh thân ra đời, đều là vì một niệm, mà kết thành hình chất, huống gì vật ngoại thân, như là kiều thê mỹ thiếp lương ngọc tinh kim, cùng với tất cả phồn hoa mỹ lệ, đều là duyên ngoại khởi, dù cho có đó, cũng chỉ là hình bóng mộng ảo, chẳng thể trường tồn, như vậy để mắt lên cao, độc mở lòng dạ, không chỉ xem vật là ngoại vật, mà thân cũng coi là ảo thân, duy có trung gian một điểm chân thường trong trẻo, mới là tấm thân bất sinh bất diệt vạn cổ trường tồn của ta. Thực bên ngoài không nhiễm một hạt bụi, bên trong không tạp một niệm, thường biết ta thanh tịnh liễu linh, tính chân của hư vô diệu giác cùng chung thủy với trời đất, đến đây là đã tới được chỗ thuần thục, mà Khí hạo nhiên cao minh quảng đại

lấp đầy cổ kim, đến đây mười tháng thai tròn, một điểm Dương Thần hiện ra, đi lên khoảng giữa đất trời, mới có thể mặc nó du hành thoải mái, tiêu diêu ngoài vật.

若从前本无性功，单从命宫修起而炼成阳神者，此时一出则必速速收回，盖以性地未明，尘情未断，一见可欲必喜欢，一见可惧必心怖，七情六欲无不可以动其心，不速收回，吾恐一念之差，遂为魔魅夺其魂魄而不复返，即使不遭其害，须知一念之起，堕入于马腹牛胎，转生人世，亦未可知。不知者以为此人阳神已出，仙阶必登，岂知因念而生，被魔而劫，其为害非浅鲜也！夫人功修臻此境界，不知受了几多风霜、几多磨炼而始得身外有身，只因未能炼虚，不免为患，岂不可惜！

Nếu lúc trước vốn không có công phu về Tính, chỉ theo mệnh cung tu luyện mà luyện thành Dương Thần, lúc này nếu xuất Dương Thần thì phải nhanh chóng thu hồi, vì Tính chưa sáng, trần tình chưa đoạn, thấy cái rất thích thì tâm vui mừng, thấy cái rất sợ thì tâm lo, thất tình lục dục bất kỳ cái gì cũng có thể làm nhiễu động tâm đó, nếu không nhanh chóng thu hồi, ta sợ một niệm sai, liền bị ma mị đoạt mất hồn phách mà không thể quay về, dù cho không gặp cái hại này, cũng nên biết nếu nhất niệm khởi, liền rơi vào bụng ngựa thai trâu, mà chuyển sinh nhân thế cũng không biết chừng. Kẻ không biết cho rằng người này Dương Thần đã xuất, tất lên Tiên giới, há có biết vì niệm sinh, mà bị ma cướp mất, cái hại đó không nhỏ đâu! Người công phu tu hành vào đến cảnh giới này, không biết đã chịu bao nhiêu phong sương, bao nhiêu sự rèn luyện mới được thân ngoại hữu thân, chỉ vì chưa biết luyện hư, không tránh được tai họa, há không tiếc sao!

工夫至此，从前无性功者，尤必再修再炼，内培心地，外积阴功，将本来一点圆明之性，务认得的、把得牢，不可遽自欢喜而时将阳神放出在外，纵一无所患，然亦驰逐于外，不能为我有也。至此再安神炉，复立神鼎，直将已成之阳神送归于泥丸八景之宫，时时温养，若有若无，以炼还虚一著；尤必将先所炼之元神化为乌有，浑不知神之为虚，虚之为神，庄子所谓蝶化周、周化蝶，不知蝶为周、周为蝶。是二是一，浑浑沦沦无可以破其际者，此方是还虚之说。若犹未知吾神即太虚之虚，太虚之虚亦即吾神之虚，神与虚尚不能合而为一，则不可轻于放出也。虽然，万物皆有象，惟虚无象，万物皆有名，惟虚无名，而实天地之大四海之遥，无一民一物一草一木之不包罗于虚中，此其所以不可思议也。学者修炼到此，即可与大觉如来同登法座矣。有此境界，了此因缘，即迁神出舍，换形脱壳，而用金液大还之功，亦不受魔缠鬼侵焉。

Công phu đến đây, kẻ từ trước chưa luyện công phu Tính, cần phải tiếp tục tu luyện, trong thì bồi đắp tâm địa, ngoài thì tích lũy âm đức, đem một điểm Tính viên minh vốn có, mà biết cho chính xác mà giữ cho chắc chắn, không được sung sướng mà vội vàng đem Dương Thần phóng xuất ra bên ngoài, dù không bị tai họa, thực cũng rong chơi ở bên ngoài, không thể thành của ta được. Đến đây lại an Thần Lô, lại lập Thần Đỉnh, trực tiếp đem Dương Thần đã thành đưa vào Bát Cảnh Cung của Nê Hoàn, lúc nào cũng ôn dưỡng, như có như không, để luyện thêm một bước hoàn hư; cần phải đem Nguyên Thần đã luyện được trước đây hóa thành hư ảo, hoàn toàn không biết Thần hóa thành

Hư, hay Hư hóa thành Thần, cái mà Trang Tử nói là bướm hóa Chu, Chu hóa bướm, không biết bướm là Chu hay Chu là bướm. Là hai là một, hỗn hỗn độn độn không thể rõ được ranh giới này, đó mới nói được là hoàn hư. Nếu như chưa biết Thần của ta tức là Hư của Thái Hư, Hư của Thái Hư cũng là Hư của Thần của ta, thì Thần với Hư còn chưa thể hợp thành một, và không thể bất cẩn mà phóng xuất. Tuy nhiên, vạn vật đều có tượng, chỉ Hư là vô tượng, vạn vật đều có danh, chỉ Hư là vô danh, mà thật ra độ lớn của trời đất, độ xa xôi của bốn biển, không một người một vật một cỏ một cây nào không gồm chứa trong Hư, đó là lý do Bất khả tư nghị vậy. Người học tu luyện đến chỗ này, liền có thể cùng Đại Giác Như Lai cùng lên pháp tọa vậy. Có được cảnh giới này, liễu được nhân duyên này, liền di Thần khỏi nhà, hoán hình thoát xác, dụng công phu Kim Dịch Đại Hoàn, mà chẳng bị ma triền quỷ xâm.

不然，人生旷劫以来，岂无前仇夙怨未能消灭者。若未昭昭明明、超然于尘世之外，了然于生死之关，即不障魔为祟，或化女人身，或化为恶厉状，或变成房廊屋宇、金玉绫罗，种种功名富贵，神仙兵马，到此之时，性地未了悟者，鲜不为他夺魄褫魂而去。此炼虚一著，所以为修道人不可少者也。

Không thì, nhân sinh bao kiếp đến nay, há không có thù xưa oán cũ chưa thể tiêu diệt. Nếu chưa rõ rõ ràng ràng vượt ra ngoài trần thế, hiểu rõ được sinh tử, thì không ngăn được ma ám, hoặc hóa thành nữ nhân, hoặc hóa thành hình dáng ác độc, hoặc biến thành phòng lang ốc vũ, kim ngọc lăng la, đủ loại công danh phú quý, thần tiên binh mã, đến lúc này, kẻ chưa liễu ngộ Tính, ít tránh được không bị nó đoạt phách cướp hồn mang đi. Một bước luyện hư này, vì thế mà không thể thiếu với người tu đạo vậy.

虽然，但每日间静坐，全不理人间事务，不管世上忧劳，则亦未能充其本然之性，以至于广大无边之境，而况无功无德，漫道不成仙子，即或有成亦参不得大觉仙，上不得大罗天，以其人孤修寂炼，忍心害理，天上神仙无有此种人材，又安肯许之同列而为仙也耶？学道者务必敦伦纪、修阴骘以广性中之事，民同胞而物同与以充性中之量，参天地、赞化育以建性中之功，如此庶可以配天地而立极，又何患仙之不成也哉！

Tuy nhiên, chỉ mỗi ngày tĩnh tọa, hoàn toàn không quan tâm đến công việc của nhân gian, không quan trên đời ưu sầu vất vả, thì cũng chưa thể đầy đủ cái Tính vốn có, đến lúc vào cảnh giới quảng đại vô biên, mà còn vô công vô đức, đừng nói không thành tiên tử, mà có thành cũng không thành được Đại Giác Tiên, không lên được Đại La Thiên, vì kẻ đó cô tu tịch luyện, nhẫn tâm hại lý, Thần Tiên trên trời không có cái loại nhân tài đó, sao được phép mà cùng liệt với Thần Tiên đây? Người học đạo cần phải đôn đốc luân kỉ, tu âm đức để mở rộng sự việc trong Tính, dân đồng bào nhi vật đồng dữ để đầy lượng trong Tính, cùng trời đất, hợp hóa dục để xây dựng công phu trong Tính, như vậy hầu như có thể phối trời đất mà lập cực, có lo gì mà không thành Tiên được!

明修炼之序

Hiểu rõ thứ tự tu luyện

前言修炼之路径，由粗及精，由有还无，工夫一层深一层，无凌躐失次颠倒不伦之语，且将古人一切譬喻，虽未尽行扫去，却亦未似古人之多隐语而不直言指陈也。学者虽未一时遽造其巅、层层次次亲历其境，亦有不可违者，如人行路，既已离家日远，必由其远处一步一步踏实归来，未有不由其远而遂可以升堂入室也。若其人灵根夙种，生质无亏，则又如人之未离家庭，回头即到，举念即还，此又不可拘乎法之先后也。能如此之人，自古神仙亦寥寥无几，何况凡人果能精炁完全、心性洞彻、直达无上涅槃，吾宁不羡慕其人！无如三代以下，如此其选者，殊难也。

Trước nói về đường tắt để tu luyện, từ thô đến tinh, từ hữu về vô, công phu một tầng thì sâu thêm một tầng, nói về không vượt quá thứ tự và điên đảo lung tung, còn đem toàn bộ thí dụ của cổ nhân, tuy chưa nói hết được ra, nhưng cũng không giống cổ nhân nhiều ẩn ngữ mà không nói thẳng chỉ rõ. Người học tuy không vội lên đến đỉnh, cứ từ từ tầng tầng lớp lớp mà tự thân trải qua các cảnh, nhưng cũng có những điều không được làm trái, như người đi đường, đã rời nhà ngày càng xa, phải từ chỗ xa xôi đó từng bước từng bước cẩn thận quay về, chẳng có ai không từ nơi xa đó mà liền có thể thăng đường nhập thất được. Nếu có người linh căn vốn có, thể chất sinh ra không hao tổn, thì giống như người chưa xa nhà, quay đầu là tới, nghĩ một cái là đã về, người này không cần chấp vào sự trước sau của phép tu. Có thể như người này, từ xưa Thần Tiên cũng lơ thơ lác đác, huống gì phàm nhân thực có thể Tinh Khí hoàn toàn nguyên vẹn, tâm tính thông suốt, trực tiếp lên được vô thượng Niết Bàn, ta há không ao ước như người đó sao! Tiếc rằng tam đại dưới đây, mà chọn như vậy, rất khó vậy.

总之，无粗非精，无有非无，分之则有三等，合之皆为先天一点真阳。如炼精化炁，不是别有个精、别有个炁，只是将人固有之精、本来之炁、汩没于声色货利之场者，敛而归之于丹田，以还童稚之真体；而要属后天气质，不可以证无上菩提，盖以纯杂相参，清浊居半，即能功至十分，终不免于灭亡。故必从此中炼出这一点真铅，再加猛烹急锻，火分文武，法行进退，沐浴温养，务令铅炼汞，汞成丹（果圆按：此即抽铅添汞，铅尽汞干而大丹成，实乃抽坎中之阳填离中之阴，久久阴尽阳纯，化为非阴非阳、即阴即阳之太极，而命立矣，是为无中之真有；竿头再进，亦空归于无极，而性圆矣，是为有中之真无。长春祖师云：初心真，久之心空，心空性见而大事毕。即此也），养成婴儿，以复吾父母媾精之初神炁凝成一团之象，浑浑沦沦，兀兀腾腾，虽有形色，究无思维。功夫到此，已造塔九层，然终属后天之真阳，迥非先天一炁其大无外、其小无内、入无积聚、出无分散者可比也。故必再加精进之功，薰蒸之力，将此有形有色之胎婴，炼而至于神化之妙，不知有炁，亦不知有神，以还未生以前一点虚无元炁，视之不见，听之不闻，抟之不得，以为非有，则机动神随，直充塞乎宇宙而无间；以为不无，则虚极静笃，实无一丝半粒之可捉摸。操修至此，由太极之蒂归于无极之真矣。

Tóm lại, không có thô thì không có tinh, không có hữu thì không có vô, phân nó ra thì có ba loại, hợp nó lại đều là một điểm Tiên Thiên Chân Dương. Như luyện Tinh hóa Khí, không phải là chỉ có riêng Tinh, chỉ có riêng Khí, chỉ là đem cái Tinh vốn có của người, Khí vốn có của người, đang bị mai một đi trong trường thanh sắc tiền bạc, thu liễm đưa về Đan Điền, để hoàn thân thể chân thực của trẻ nhỏ; nhưng thuộc về khí chất Hậu Thiên, không thể chứng

được vô thượng bồ đề, vì là thuần tạp lẫn nhau, trong đục lẫn lộn, dù có thể công phu đạt mười phần, cuối cùng không tránh khỏi diệt vong. Cho nên phải từ trong đây luyện ra một điểm Chân Diên này, lại thêm đun luyện mạnh mẽ, hỏa chia ra văn vũ, thi hành phép tiến thoái, Mộc Dục ôn dưỡng, khiến Diên luyện Hống, Hống thành Đan (*Quả viên án: đây là rút Diên thêm Hống, Diên tận Hống khô mà Đại Đan thành, thật là rút một hào Dương trong quẻ Khảm điền vào hào Âm trong quẻ Ly, lâu dần thì Âm tận Dương thuần, hóa thành phi Âm phi Dương, là Âm là Dương của Thái Cực, mà Mệnh lập vậy, đó là Chân Hữu ở trong Vô; tiến thêm một bước nữa, từ Không quay về Vô Cực, mà Tính tròn vậy, đó là Chân Vô trong Hữu. Trường Xuân Tổ Sư nói: mới thì Tâm chân, lâu thì Tâm không, Tâm không Tính kiến thì đại sự. Là vậy.*), dưỡng thành Anh Nhi, để khôi phục cái lúc cha mẹ ta mới cấu tinh có hình tượng Thần Khí ngưng thành một khối, hỗn hỗn độn độn, mạnh mạnh mẽ mẽ, tuy có hình sắc, thực không có tư duy. Công phu đến đây, đã tạo được tháp chín tầng, nhưng cuối cùng vẫn là Chân Dương của Hậu Thiên, hoàn toàn không phải Tiên Thiên Nhất Khí, có thể so với hình tượng: nó lớn đến mức không gì bao ngoài nó được, nó nhỏ đến mức không gì ở trong nó được, vào thì không tích tụ, ra thì không phân tán. Nên phải thi hành thêm công phu tinh tiến, thêm lực đun nấu, đem cái Thai Anh hữu hình hữu sắc này, luyện đến mức Thần hóa chi diệu, không biết có Khí, cũng không biết có Thần, để quay về một điểm Hư Vô Nguyên Khí lúc trước khi chưa sinh, nhìn không thấy nó, nghe không thấy nó, nắm không được nó, coi là chẳng phải Hữu, thì cơ động Thần theo, trực tiếp lấp đầy vũ trụ mà không ngăn cách; coi là chẳng phải Vô, thì hư cực tĩnh đốc, thật không thể tìm được dù chỉ một chút. Tu luyện đến mức này, từ gốc rễ Thái Cực quay về cái Chân của Vô Cực.

不然，或但执后天之精气，不知先天之神化，其究也，必成兀坐枯禅；若但言先天之神化，不修后天之精气，其卒也，必至踏空顽无；既知先后合一之功，性命双修之学，或躐等凌节，先者后而后者先，吾恐杂乱无伦，混淆失次，无论其不能入道，即入道也，不堕于此即落于彼，不能中道而立，以跻乎仙圣之门也。

Không thế thì, hoặc chỉ chấp vào Tinh Khí Hậu Thiên, không biết Thần hóa của Tiên Thiên, đến cuối cùng, tất thành ngồi khô thiền; nếu chỉ nói Thần hóa của Tiên Thiên, không tu Tinh Khí Hậu Thiên, đến cuối cùng, tất rơi vào ngoan không; đã biết công phu Tiên Hậu hợp nhất, cái học Tính Mệnh Song Tu, nếu làm sai thứ tự, trước thì thành sau mà sau thì thành trước, ta sợ tạp loạn lung tung, hỗn hào thất thứ, không nói là không thể nhập đạo, mà dù nhập đạo, thì không rơi vào bên này cũng rơi vào bên kia, không thể đứng vào trung đạo, để bước vào cửa của Tiên Thánh được.

吾今传此要道，并非仓卒兴工、造次妄动，实因目下旁门日炽，左道愈多，彼以分门别户、各执一说，以訾议吾道，不得已，再三恳命，乃饬吾著此《道门语要》，以为天下后世津梁，有志斯道者，其亦鉴予之苦衷也夫！

Nay ta truyền cái đạo trọng yếu này, tịnh không phải là vội vàng khởi công, gấp gáp vọng động, thật vì hiện nay bọn bàng môn ngày càng nhiều, tả đạo

ngày càng đông, bọn ấy vì phân biệt môn hộ, chấp vào một thuyết, để nói xấu đạo ta, bất đắc dĩ, hết lần này đến lần khác khẩn cầu, mới khiến ta viết ra cuốn "Đạo môn ngữ yếu" này, vì thiên hạ hậu thế tân lương, có chí với đạo này, xin chứng giám cho sự khổ tâm của ta!

明炼己之功

Hiểu rõ công phu Luyện Kỷ

性命二字，名虽有二，实则一也，吾道故谓之双修。如守中一节，虽说既散之炁约而归之丹田以炼先天一阳，若非去游思、除妄想、扫却一切尘缘，亦安能息息归根、时时入定哉？又如真阳发生，采此坎中之真铅，以炼离中之阴汞，行子午升降之功，运沐浴温养之法，以炼己而筑基，若非涤虑洗心、忘情绝念、惩忿窒欲、去邪存诚，又焉能水火停匀、阴阳交会以成黍米玄珠而长胎育婴也哉？此修命也，而修性亦在其中焉。至玄牝相孕、丹先成象、百日筑基之候，又必行大周天之功，此时惟存神汰虑、寡欲清心以温养薰蒸，炼成玄黄至宝，倘非以无为之神火、有作之真机升之降之烹之炼之，亦不能成阳神而冲破天门。迨至阳神已出而大丹已还，必用神鼎神炉、真火真药团炼于泥丸之宫，如但谓虚极静笃、无作无为、待其自然而冲于九霄之上，吾恐生知上哲亦不能空空无为而即能跨鹤登仙也。此虽修性，而修命亦在其中焉。

Hai chữ Tính Mệnh, tên tuy có hai, thực thì là một, cho nên đạo ta mới gọi là Song Tu. Như một đoạn thủ trung, tuy nói làm cho Khí Dược đã tán quay về Đan Điền để luyện Tiên Thiên Nhất Dương, nhưng nếu không bỏ suy tư, trừ vọng tưởng, quét bỏ hết trần duyên, sao có thể tức tức quy căn, thời thời nhập định đây? Tiếp nữa như Chân Dương phát sinh, thái Chân Diên trong quẻ Khảm, để luyện Âm Hống trong quẻ Ly, thi hành công phu Tý Ngọ thăng giáng, vận phép Mộc Dục, để Luyện Kỷ mà Trúc Cơ, nếu không rửa lo tẩy tâm, vong tình tuyệt niệm, dẹp tức giận bỏ dục vọng, bỏ tà giữ thành, sao có thể Thủy Hỏa cùng dừng, Âm Dương giao hội để thành Thử Mễ Huyền Châu mà nuôi dưỡng Thai Anh đây? Đó là tu Mệnh vậy, mà tu Tính cũng ở trong đó. Đến lúc Huyền Tẫn làm nhau có mang, đầu tiên Đan thành tượng, lúc Bách Nhật Trúc Cơ, liền phải thi hành công phu Đại Chu Thiên, lúc này chỉ tồn Thần bỏ nghĩ, quả dục thanh tâm để ôn dưỡng hun đốt, luyện thành Huyền Hoàng Chí Bảo, còn như không phải là dựa vào Thần Hỏa Vô Vi, theo chân cơ của hữu tác thăng nó giáng nó nấu nó luyện nó, cũng không thể thành Dương Thần mà xung phá Thiên Môn. Đợi đến lúc Dương Thần đã xuất mà Đại Đan đã hoàn, phải dùng Thần Đỉnh Thần Lô, Chân Hỏa Chân Dược nấu luyện trong Nê Hoàn Cung. Nhưng nếu như chỉ nói hư cực tĩnh đốc, vô tác vô vi, đợi nó tự nhiên xung lên Cửu Tiêu, ta sợ ngay cả bậc thượng triết sinh ra đã biết cũng không thể chỉ không không vô vi mà liền có thể cưỡi hạc đăng tiên vậy. Đây tuy là tu Tính, mà tu Mệnh cũng ở trong này.

总之，性是先天元神，命是先天元炁，其原皆出于天，其实体备于己；可分为二者，是为初学言其大概，而要之，分之则二，合之则一也。学道人不明这个中消息，独炼一宗，即非中庸之道，而乃旁门左道之流也。

Tóm lại, Tính là Tiên Thiên Nguyên Thần, Mệnh là Tiên Thiên Nguyên Khí, nguồn gốc của nó đều ra từ trời, mà thực thể của nó thì sẵn ở thân ta; có thể

phân ra làm hai, là vì kẻ sơ học mà nói đại khái, tóm lại là, phân ra thì là hai, hợp lại thì là một vậy. Người học đạo không hiểu rõ thông tin này, độc luyện một loại, thì không phải là đạo Trung Dung, mà là loại bàng môn tả đạo vậy.

或谓：守中之道，先生已详言之，一在身中之中，一不在身中之中，尧舜禹相授微言惟曰"允执厥中"，中是彻始彻终之学，修道人终身由之而不能尽者，业已晓然于心目之间，不待再教而明，但先生所谓小周天大周天者，到底从何分别欤？予曰：小周天曰是坎离交媾之火候，是外药产之时也，一日十二时，但有阳生，皆可行之。纯阳祖曰："一阳初动，中宵漏永，温温铅鼎，光透帘帏。"是即精生药产、宜行小周河车之事；若犹未也，即不可妄作以招凶也。若大周天之道，是内药生而胎婴现，所谓"阴阳交媾罢，一点落黄庭。"此时惟有不即不离，勿忘勿助，以绵绵密密之神行不二不息之功，一日一夜无有间断可也，广成子云："丹灶河车休矻矻，鹤胎龟息自绵绵。"张仙云："终日昏昏如醉汉，悠悠只守洞中春。"此小周大周之功用，各有不同。

Có kẻ nói: đạo thủ trung, tiên sinh đã nói rõ, một tại cái trung ở giữa thân, một không tại cái trung ở giữa thân, Nghiêu Thuấn Vũ khi truyền nhau lời lẽ sâu xa chỉ nói "Doãn chấp quyết trung", Trung là cái học thông suốt từ đầu đến cuối, người tu đạo suốt đời theo đó mà không thể tận, tôi đã hiểu rõ ở trong đầu, không cần dạy cho rõ lại nữa, nhưng tiên sinh có nói Tiểu Chu Thiên Đại Chu Thiên, rốt cuộc theo đâu mà phân biệt đây? Ta nói: Tiểu Chu Thiên là Hỏa Hậu của Khảm Ly Giao Cấu, là lúc Ngoại Dược sinh ra vậy, một ngày 12 giờ, chỉ cần Dương sinh, đều có thể thi hành. Thuần Dương tổ sư nói: "Nhất Dương sơ động, Trung Tiêu (*giữa đêm* hay là *tết Trung Tiêu*) chảy hết, ôn ôn Diên Đỉnh, quang thấu duy liêm" tức là Tinh sinh Dược sản, liền thi hành công việc Tiểu Chu Thiên Hà Xa; nếu như chưa đến lúc, thì không được làm liều mà thành nguy hiểm. Còn nói về Đại Chu Thiên, là Nội Dược sinh mà Thai Anh hiện, là nói "Âm Dương giao cấu xong, một điểm rơi vào Huỳnh Đình". Lúc này chỉ có không thân không sơ, vật vong vật trợ, dùng Thần miên miên mật mật thi hành công phu không ngừng đổi, ngày đêm không có gián đoạn, Quảng Thành Tử nói: "Đan táo Hà Xa hưu khốt khốt, hạc thai quy tức tự miên miên." Trương Tiên nói: "Chung nhật hôn hôn như túy hán, du du chỉ thủ đỗng trung xuân". Đây là công dụng của Tiểu Chu Thiên Đại Chu Thiên, mỗi cái có cái khác nhau.

如此可知始于有作，终于无为，迨至无为而无不为，斯道得矣。第学者必先于炼己之学纯熟，然后行此无为之功，始无大危险；若炼未到十分，其危险不可胜言矣！第一要火候分别清楚，药物识得的明，无怠无荒，不缓不急，尤要勤修功德，多积善事，上感神天之降鉴，下化魔障之凶横，庶几一得永得，一成永成，而无危途焉。

Như vậy có thể thấy bắt đầu thì là hữu tác, kết thúc thì là vô vi, đợi đến lúc vô vi nhi vô bất vi, thì đạo này được vậy. Nhưng người học đầu tiên cần phải thuần thục cái học Luyện Kỷ, sau đó thi hành công phu vô vi này, mới không có nguy hiểm lớn; nếu luyện chưa đến mười phần, cái nguy hiểm này không thể nói xuể được! Bước một cần phân biệt hỏa hậu rõ ràng, biết được Dược Vật rõ ràng, không lười không bỏ, không chậm không nhanh, rất cần chăm chỉ tu công

đức, tích nhiều việc thiện, trên thì cảm động Thần Thiên chứng giám, dưới hóa bớt cái ác độc của ma chướng, hầu như nhất đắc vĩnh đắc, nhất thành vĩnh thành, mà không đi vào con đường nguy hiểm vậy.

此性命之源，双修之道，已写得明明白白，后之学人，还有各执一偏，或修性不修命，或修命不修性，各持门户，互相诋毁，是无仙缘之结甚矣。至于小周大周、内药外药、内火外火，略书大概，学者于此反隅，可以实知其候的确不移者焉。自古神仙如张吕等大圣，积诚感神，如此至再至三，方尽命功；至于性学，二仙当日仰天大叹，连番不绝，然后得仙传授而成一洞真仙，后之学者亦何幸而得此真诠也，可不勉哉！

Cái nguồn gốc Tính Mệnh, cái đạo song tu này, đã miêu tả được rõ rõ ràng ràng, người học sau này, còn có chấp vào một bên, hoặc tu Tính không tu Mệnh, hoặc tu Mệnh không tu Tính, cố giữ môn hộ, chửi bới lẫn nhau, thật là không kết được Tiên duyên vậy. Còn đến Tiểu Chu Thiên Đại Chu Thiên, Nội Dược Ngoại Dược, Nội Hỏa Ngoại Hỏa, lược sách nói đại khái, người học xem xét kỹ càng các góc cạnh, có thể biết chỗ đích xác không thay đổi trong đó. Từ xưa Thần Tiên như Trương Lã các Đại Thánh, tích chân thành mà cảm động Thần minh, cứ như vậy làm đi làm lại, mới tận Mệnh công; cho đến Tính học, hai vị Tiên hàng ngày ngửa mặt lên trời than lớn, liên miên bất tuyệt, sau đó được Tiên truyền thụ mà thành Nhất Động Chân Tiên, người học sau này phẩm hạnh thế nào mà được chân truyền như vậy, vậy nên có thể không cố gắng sao!

分火药之功用

Phân rõ công dụng của Hỏa và Dược

夫未得丹之前，最难得者外火候也；既得丹之后，又难得者内火候也。盖外火候者何？即人身呼吸之息；内火候者何"即由呼吸调停之时，而天然若有若无之元息。要之，外呼吸者，虽见为有，必归于无；内元息者，虽似于无，不可著有，若强无著有，不惟内之元息无以见，即外之呼吸亦不调矣。《入药镜》云："天应星，地应潮"，此明外火候也。紫阳云："自有天然真火候，不须柴炭及吸嘘"，此明内火候也。要知火候虽有两般，而其总归一致，不过绵绵密密絪缊之炁而已。老子云："绵绵若存，用之不勤"，崔公云："先天炁，后天气，得之者，浑似醉。"由此思之，则知内外两个呼吸只是一般绵密而已矣。学者果得其中消息，运行于周身百节之间，其炁浑浩流转，无有止息，无有间断，遍体苏软如绵，爽快无比，但见滔滔汩汩，絪絪缊缊，油然而上升，薰然而下降，一开一阖，一往一来，适如天运之不差其度。

Trước khi chưa đắc Đan, cái cực khó được là Ngoại Hỏa Hậu; sau khi đã đắc Đan, cái khó được là Nội Hỏa Hậu. Thế Ngoại Hỏa Hậu là cái gì? Đó là hô hấp chi tức của người vậy; Nội Hỏa Hậu là cái gì? Là khi hô hấp điều đình, mà nguyên tức tự nhiên như có như không. Tóm lại, Ngoại hô hấp, tuy thấy là Hữu, phải quay về Vô; Nội nguyên tức, tuy giống như Vô, không thể dính vào Hữu, nhưng nếu miễn cưỡng không dính vào Hữu, không những Nội nguyên tức không thể thấy, mà Ngoại hô hấp cũng không điều được vậy. "Nhập Dược Kính" nói: "Thiên ứng tinh, Địa ứng triều", là rõ ràng về Ngoại Hỏa Hậu vậy. Tử Dương nói: "Tự hữu thiên nhiên chân hỏa hậu, bất tu sài thán cập hấp hư - Tự có hỏa hậu thực sự của tự nhiên, chẳng cần than củi cùng thổi lửa", là rõ

ràng về Nội Hỏa Hậu vậy. Cần biết Hỏa Hậu tuy có hai loại, mà tóm lại thì chúng quy về một, chẳng qua miên miên mật mật nhân uân chi khí mà thôi. Lão Tử nói: "Miên miên nhược tồn, dụng chi bất cần", Thôi Công nói: "Tiên Thiên Khí, Hậu Thiên Khí, đắc chi giả, hồn tự túy". Theo đó mà suy, thì thấy hai loại hô hấp Nội Ngoại chỉ là nhất bàn miên mật mà thôi. Người học thực hiểu được tin tức ở chỗ này, vận hành khắp trong chu thân bách tiết, Khí này hồn hạo lưu chuyển, không có gì dừng được, không có gì gián đoạn được, toàn thân mềm mại như bông, sảng khoái vô cùng, cuồn cuộn mênh mông, mịt mịt mờ mờ, tự nhiên mà thượng thăng, huân nhiên mà hạ giáng, một mở một đóng, một đi một đến, giống như trời vận động mà không sai độ số.

学人有此真阳之火，任他外而肢体，内而脏腑，多年顽残宿疾，真火一逼，自然化为汗液，从遍身毛窍而出，如有不能化者，只是他火力尚微，未得真阳之炁。盖阳者刚也、健也，其性原来至动，身中疾病多阳弱阴强积成沉疴痼疾，一得真火之候，犹之冬雪坚凝牢不可破，到春日载阳，其炁温和，任他久凝而坚之冰霜，焉有不见晛日消者？人身之疾无非阴气凝结而成，有此阳炁，亦焉有不化者哉！吾道所以能却病者，不是别有妙法，只是得天地真阳之炁而已。

Người học có cái Chân Dương Chi Hỏa này, mặc nó ra ngoài chi thể, vào trong tạng phủ, bệnh cũ lâu năm bị Chân Hỏa bức một cái, tự nhiên hóa thành mồ hôi, chảy ra lỗ chân lông toàn thân, nếu như có chỗ không thể hóa được, chỉ là hỏa lực kia còn bé, chưa được Chân Dương Chi Khí. Vì Dương là cứng, là mạnh, tính của nó nguyên là rất động, tật bệnh trong thân phần nhiều là Dương yếu Âm mạnh tích thành trầm kha cố tật, một khi đắc Chân Hỏa, giống như mùa đông tuyết đóng cứng lại không thể phá, đến ngày xuân đầy Dương khí, Khí này ôn hòa, mặc dù băng sương ngưng tụ lâu ngày cứng chắc, sao có thể không thấy mặt trời lên mà dần tiêu? Bệnh của thân người ta chẳng qua là Âm Khí ngưng kết mà thành, có Dương Khí này, sao có thể không hóa được! Sở dĩ Đạo của ta có thể trừ bệnh, không phải có diệu pháp gì khác, chỉ là được Khí Chân Dương của trời đất mà thôi.

至于药物，亦有几般。始而呼吸粗息，调回天地元炁，收于丹田之中，积累日久，自然有真机发动。此以呼吸之火炼出先天一点元炁，昔人谓之"儿产母"，即水中生出一点真金是也。须知天地之道无非一个自然，何况炼丹纯乎法象乾坤，又安有不由自然之道而有作为之事者焉？夫自乾坤交媾之后，一点乾金落于坤之中爻，变而成坎，坎水性寒，非有神光下照则凝阴冱寒，水不腾而金不起，一自阳火一逼，自然火蒸水沸，而真金浮而上升；先天真金藏于水中，得真火锻炼，复还无极，愈炼愈明，谓之真金，此身中本来之丹也。因人有生以后，嗜欲汩之，思虑介之，一片阴邪之气，真金为其所蔽，犹之兽炭置之冰窖之下，亦为阴寒所凝，而阳不能独出；今为真火所灼，忽然先天之金自坎归之，所以吾道谓之外药，其实皆固有之物也。自此一阳现象，不可任其自浮自沈、飞越在外、徒用于日用行习之间以逞其聪明才气之雄，又必学仙人河车升降之法，引此真铅上升于离宫以烹炼离中阴汞，使之和合一家，化为一体，不飞不走，久久行持，离阴自化，真阳自生，此即所谓内药也。顾离中之阴何以必待坎中之真阳哉？盖离属火，非得坎之水则气息奄奄，发为七情六

欲，做出无端怪诞来，即无怪诞之作，然无水不能制火，则终日终夜发越于外，一毫不能收敛，有如水火同居，势必烧尽而后已。世人之所以不得长生者，只是心神日发，全无真水以克之，所以发越尽而死矣。若此修炼，始也以神火下照而炼出坎中之金，继而以金水同归，降服离中之火。故外药是坎离交媾而产者，内药是阴阳交会而育者，实皆阳中求阴，阴中求阳，阴阳配合而成者也。至此而人仙之事备矣。

Còn đến Dược Vật, cũng có mấy loại. Bắt đầu thì hô hấp thô tức, điều hồi Nguyên Khí của trời đất, thu vào trong Đan Điền, tích lũy lâu ngày, tự nhiên có Chân Cơ phát động. Đó là mượn Hỏa của hô hấp luyện ra một điểm Tiên Thiên Nguyên Khí, người xưa nói là "nhi sản mẫu - con sinh mẹ", là trong Thủy sinh ra một điểm Chân Kim vậy. Cần biết đạo của trời đất chỉ là tự nhiên, huống gì luyện đan thuần là pháp tượng Càn Khôn, sao không theo đạo tự nhiên mà làm cái việc hữu vi đây? Từ sau khi Càn Khôn giao cấu, một điểm Càn Kim rơi vào hào giữa của quẻ Khôn, biến mà thành Khảm, Khảm Thủy tính lạnh, không có Thần Quang hạ chiếu thì ngưng âm thành rất lạnh, khiến cho Thủy không bay mà Kim không khởi, đến khi Dương Hỏa bức ép, tự nhiên Hỏa đun Thủy sôi sục, mà Chân Kim nổi lên rồi bay lên; Tiên Thiên Chân Kim ẩn trong Thủy, được Chân Hỏa nung luyện, phục hoàn Vô Cực, càng luyện càng sáng, gọi là Chân Kim, đó là Đan vốn có trong thân vậy. Vì người sau khi sinh ra, sự thèm khát làm mất nó, tư lự chia cắt nó, thành một khối Âm Tà Chi Khí, Chân Kim vì thế mà ẩn, giống như thú vật ở dưới hầm băng, cũng vì âm hàn làm đông lại, mà Dương không thể độc xuất; nay vì Chân Hỏa thiêu đốt, đột nhiên Tiên Thiên Chi Kim từ Khảm quay về, vì thế ta nói nó là Ngoại Dược, chứ thực ra đều là vật có sẵn trong người. Từ đây, Nhất Dương hiện tượng, không được mặc nó tự chìm tự nổi, bay vượt ra ngoài, chỉ dùng vào việc hàng ngày để lộ ra cái thông minh tài khí chi hùng, mà phải học phép Hà Xa thăng giáng của Tiên Nhân, dẫn cái Chân Diên này thượng thăng vào Ly Cung để nấu luyện Âm Hống trong Ly, khiến chúng hòa hợp về một nhà, hóa thành nhất thể, không bay không chạy. Hành trì lâu ngày, Ly Âm tự hóa, Chân Dương tự sinh, dó đó mà gọi là Nội Dược vậy. Nhưng Âm trong Ly sao phải nhờ Chân Dương trong Khảm vậy? Vì Ly thuộc Hỏa, không được Thủy của Khảm thì khí tức thoi thóp, phát thành thất tình lục dục, vô cớ làm các việc quái đản kéo tới, không thì làm điều quái đản, thực không Thủy thì không thể chế Hóa, thì suốt ngày đêm phát ra bên ngoài, không thể thu liễm dù chỉ một chút, nếu như thủy hỏa đồng cư, thế tất cháy hết rồi xong vậy. Người đời sở dĩ không được trường sinh, chỉ là Tâm Thần ngày càng phát, mà hoàn toàn không có Chân Thủy để khắc nó, vì thế phát ra hết mà chết. Tu luyện như thế này, bắt đầu thì dùng Thần Hỏa hạ chiếu mà luyện xuất Kim trong Khảm, tiếp đó dùng Kim Thủy đồng quy, giáng phục Hỏa trong Ly. Cho nên Ngoại Dược là Khảm Ly giao cấu mà sinh, Nội Dược là Âm Dương giao hội mà đẻ, đều thật là trong Dương cầu Âm, trong Âm cầu Dương, Âm Dương phối hợp mà thành vậy. Đến đây thì công việc của Nhân Tiên đủ vậy.

由是再将此阳神重安炉鼎，复立乾坤，以阴阳和合之神再升于泥丸之宫，以炼成不坏金身。亦非别有道也，只是阴阳交会之神都从色身中炼出，总不免于重浊夹杂，难以飞空走电、驭雾骖霞以上升于虚空之界久而不堕，故又必以将

此有象阳神复升于清虚之上空洞一窍之中，由是以无息之息、不神之神，由有象而炼至无象，有为而炼至无为，此即金丹大药火化药熟之候。其实皆以清空之一阳而配合阴阳之一阴，及其大成，只是天然自有之元炁，究之何有何无！吾再申其说曰：纯任自然而已矣。

Từ đây lại đem Dương Thần lại an Lô lập Đỉnh, lại lập Càn Khôn, dùng cái Thần của Âm Dương hòa hợp lại thăng lên Nê Hoàn Cung, để luyện thành Bất Hoại Kim Thân. Cũng chẳng có đạo gì khác, chỉ là Thần của Âm Dương giao hội đều từ trong sắc thân luyện ra, nói chung không tránh khỏi nặng đục lẫn tạp, khó mà phi không tẩu điện, cưỡi mây để bay lên cảnh giới hư không lâu mà chẳng rơi, cho nên lại phải đem cái Dương Thần có hình tượng này lại bay lên trên vào trong Thanh Hư Không Động Nhất Khiếu, theo đó dùng vô tức chi tức, bất thần chi thần, từ hữu tượng mà luyện đến vô tượng, hữu vi mà luyện đến vô vi, đây tức là lúc Kim Đan Đại Dược hỏa hóa Dược chín. Kỳ thật đều lấy Nhất Dương của thanh không mà phối hợp với Nhất Âm của Âm Dương, đến lúc đại thành, chỉ là Nguyên Khí tự có trong tự nhiên, cuối cùng thì cái gì Hữu cái gì Vô! Ta lại nói rõ rằng: hoàn toàn tự nhiên mà thôi vậy.

夫人为学，必先明修炼之原，始不为盲修瞎炼、妄作胡为以招祸也。此自来仙师未肯轻泄者，吾今为天下后世泄之，尚其珍重焉可。

Người muốn học, đầu tiên phải rõ nguồn gốc tu luyện, mới không bị mù mờ tu luyện, làm bừa làm ẩu mà bị họa vậy. Xưa nay, Tiên sư chẳng dám coi thường mà lộ ra, nay ta vì thiên hạ hậu thế mà nói ra, hãy trân trọng.

论人及早修持

Luận về người tu trì sớm

古人筑基先明橐籥者，团神聚炁之谓也。盖神不团则乱，炁不聚则散，神为炁之主，炁为神之辅。不先团神，则炁浮游在外，不能凝聚于一身，势必日散日消，而疾病死丧从此生矣，又安能蕴诸内而成大丹也哉！古云："神归者，炁自伏。"此学人修炼之不可少者焉。至于鼎炉，无非此色身也；琴剑，无非明去欲存理也；玄牝，无非明真机自动也；守城，无非明药就范围而用火温养也；野战，无非明药初生而用火采取也。名目不一，要皆借名比象，以隐藏玄中之奥。学者于此遵循不怠，修炼无差，虽不能跻于金仙之列，亦可却病延年，永享人间福寿焉。

Người xưa Trúc Cơ, đầu tiên hiểu rõ thác thược, là nói đoàn Thần tụ Khí. Vì nếu Thần không kết thì loạn, Khí không tụ thì tán, Thần là chủ của Khí, Khí là bổ trợ của Thần. Nếu đầu tiên không kết Thần, thì Khí trôi nổi bên ngoài, không thể ngưng tụ vào trong thân, thế tất tiêu tán dần theo ngày tháng, mà tật bệnh tử tang theo đó mà sinh vậy, lẽ nào có thể tàng ẩn các thứ bên trong mà thành Đại Đan đây! Người xưa nói: "Thần quy Khí tự phục", đó là cái người học khi tu luyện không thể thiếu. Rồi đến Đỉnh Lô, chẳng qua là sắc thân này; Cầm Kiếm chẳng qua là hiểu rõ bỏ dục tồn lý vậy; Huyền Tẫn chỉ là hiểu rõ Chân Cơ tự động; Thủ Thành chỉ là hiểu rõ phạm vi kết Dược mà dùng Hỏa để ôn dưỡng; Dã Chiến chẳng qua là hiểu rõ lúc Dược mới sinh mà dụng Hỏa thái thủ. Danh mục bất nhất, đều là mượn danh để ví hình tượng, để ẩn tàng điều ảo diệu huyền bí. Người học theo đó chăm chỉ tuân theo, tu luyện không sai lệch,

dù không thể đạt đến hàng Kim Tiên, cũng có thể trừ bệnh kéo dài tuổi thọ, vĩnh hưởng phúc thọ nhân gian.

总之，始终离不得炼心一步工夫，亦始终离不得积功一段因缘。夫人得入此门，幸闻真诀，不堕旁门，不入外道，不知几生勤修阴骘、广积道缘而始有今日之遇也！否则，终不得遇，遇之亦当面错过，且疑信相参，不能出信心而有定力也。人既遇此仙缘，第一要莫看轻易，勤勤修炼，一火铸成，免得另起炉灶。若遇而不修，修而不勤，吾恐善缘消而孽缘来，转瞬即不能再逢矣！而况乎时非大劫，应五百年名世挺生之数，虽屡生修得有大善，结得有道缘，时候未至，仙圣不临，则亦不能闻此大道！今既生其时又闻其法，幸处无事之秋，其间之福泽，天之所予者至矣！于此不极力造成，又待何时哉？

Tóm lại, từ đầu đến cuối không được rời một bước khỏi công phu luyện tâm, từ đầu đến cuối không được rời việc tích lũy công phu nhất đoạn nhân duyên. Người được vào cửa này, may mắn được nghe chân quyết, không bị rơi vào bàng môn, không bị vào ngoại đạo, không biết bao nhiêu kiếp chăm chỉ tu âm đức, quảng tích đạo duyên mà mới có sự tao ngộ hôm nay! Nếu chẳng vậy, đến cuối cũng không gặp được, gặp cũng giáp mặt rồi bỏ lỡ, còn tin nghi lẫn lộn, không thể có tín tâm mà có định lực vậy. Người đã gặp tiên duyên này, quan trọng nhất là không được xem thường, chăm chỉ tu luyện, đốt lửa nung thành, đỡ phải làm riêng bếp núc. Nếu như gặp mà không tu, tu mà không chăm chỉ, ta sợ thiện duyên giảm mà nghiệt duyên đến, nháy mắt liền không thể gặp lại vậy! Huống hồ thời nay chẳng phải là đại kiếp, ứng số 500 năm danh thế sinh ra, tuy các ngươi tu được đại thiện, kết được đạo duyên, nhưng thời điểm chưa đến, Tiên Thánh chưa tới, thì cũng không thể nghe được đại đạo này! Nay đã sinh vào thời này lại đã được nghe pháp này, may mắn ở vào thời buổi vô sự, trong đó trời cho phúc trạch đến như vậy! Đến đây rồi mà không cực lực mà làm, còn đợi đến lúc nào?

况功善有大小，故造就有高卑，不得一样。如炼精化炁，却病延年以成人仙；炼炁化神，归根复命以成地仙；炼神还虚，调神出壳以成天仙。仙有几等，要皆天神论功升赏以为凭，非徒修炼工夫可自主持者。其次则生前一志凝神，死为灵坛法主；生前聪明正直慈惠，死为社稷神祇。再次则大修功德，广种福田，或捐躯赴难，或为国救民，虽不得为神，转世必生帝王身。又有矜孤恤寡，敬老怜贫，转世则为富家翁。排难解纷，捐资成美，转世或为贵宦子。如此良因不一，无非自作自受，天神不过因其所修而畀之，非阎罗所能为人造命也。

Huống gì công thiện có lớn bé, cho nên tạo ra có cao thấp, không giống nhau. Như luyện Tinh hóa Khí, trừ bệnh kéo dài tuổi thọ để thành Nhân Tiên; luyện Khí hóa Thần, quy căn phục mệnh để thành Địa Tiên; luyện Thần hoàn hư, điều Thần xuất xác để thành Thiên Tiên. Tiên có mấy cấp, đều cần Thiên Thần luận công thăng thưởng làm chứng cớ, không chỉ tu luyện công phu để có thể tự chủ trì. Tiếp theo thì lúc sống nhất chí ngưng Thần, lúc chết thành Linh Đàn pháp chủ; lúc sống thì thông minh chính trực từ huệ, lúc chết thành Thần Thánh của xã tắc. Tiếp nữa thì đại tu công đức, gieo trồng rộng rãi điều phúc, hoặc hi sinh cứu nạn, hoặc vì nước cứu dân, tuy không được thành Thần, thì

kiếp sau cũng thành bậc đế vương. Lại có người thương xót chăm sóc kẻ cô quả, kính trọng người già cả thương kẻ nghèo hèn, kiếp sau thì thành người giàu có. Giải quyết mâu thuẫn, quyên góp của riêng để làm điều tốt đẹp, kiếp sau có thể thành vị quan tốt. Như vậy thật là khác nhau, thực chỉ là tự làm tự hưởng, Thiên Thần chẳng qua theo cái cách tu mà ban tặng thôi, không phải Diêm La có thể vì người tạo mệnh.

吾劝学者，不闻道则已，一得闻道，不造其极则不已！如或有怠心厌心，转而思我今幸遇仙传，"此身不向今生度，更向何生度此身？"且良辰不再，乐事不常，恐过此以后无有好辰好会，若不急急修持，恐过此以往千劫难逢，浪流于滔滔滚滚之世，欲翻身跳出，就难乎其难矣！如此猛省，自然神清而炁壮，其用功也不患无精力焉。务要自家时具一觉照之心，猛省之力，常常持守不失，庶苦心人天不负，有志者事竟成。

Ta khuyên người học, không nghe thấy đạo thì thôi, chứ đã nghe thấy đạo, không học được đến cực cao thì không thôi! Nếu có kẻ có tâm lười nhác hoặc tâm thỏa mãn, nghĩ xem ta nay hạnh ngộ được Tiên truyền, "Thân này không hướng kiếp này độ, còn hướng kiếp nào mà độ thân này đây". Còn giờ đẹp thì không quay lại, việc sung sướng không thường có, sợ qua lần này rồi về sau chẳng có giờ tốt chẳng gặp được vận hội tốt đâu, nếu không nhanh chóng tu trì, sợ qua lần này thì đã qua rồi ngàn kiếp khó gặp, trôi nổi trong dòng đời vùn vụt, muốn quay người thoát ra, thực khó thay cái việc khó này! Như vậy mà dũng mãnh tỉnh lại, tự nhiên Thần thanh mà Khí tráng, việc dụng công này không lo không có tinh lực. Cần là tự mình vốn có Tâm giác chiếu, lực mãnh tỉnh, thường thường trì thủ không sai, sau đó thì người có lòng thì trời không phụ, kẻ có chí thì sự cuối cùng sẽ thành.

至于其中机密之处，虽未尽传宣，然所争不过些子之间。如果内修性命，外积功善，无有怠志，自有天神指受。盖人间私语，天闻若雷，暗室亏心，神目如电；焉有奉道勤修之士，为天神特加钟爱，起心动念能无闻乎？人莫患道之不得真传，特患得真传而不实用其力也！后之学者，其亦凛予言而知所奋哉！

Đến lúc bên trong chỗ cơ mật, tuy chưa nói hết ra, thực ra chỉ có một chút tranh chấp. Nếu thực sự bên trong tu Tính Mệnh, bên ngoài tích việc thiện, không có lòng lơ là, tự có Thiên Thần chỉ điểm. Vì lời nói thầm trong nhân gian, trời mà nghe thì như là sấm, buồng tối đuối lý, thần mục như điện; nếu có người phụng đạo chăm chỉ tu hành, thì Thiên Thần chỉ thêm yêu tha thiết, khởi tâm động niệm có thể không nghe thấy sao? Người không lo không được chân truyền về đạo, chỉ sợ được chân truyền mà không thật dụng lực vậy! Người học sau này, cũng theo lời ta mà biết đường phấn đấu!

训及门语录

Huấn cập môn ngữ lục

生等迩时打坐习静，升降之法还未到恰好处。夫升降虽是粗功，却亦有法。升之太上，必不免神炁多散；降之太下，又不免昏沈欲睡。若不知升久必降，降极必升，在上不免火起病生，在下不免火逼走泄，其为患有不可胜言者。如

一呼一吸，亦有个升降在内，始而以意降入丹田，继而以意由尾闾上至泥丸，再由泥丸而降至土釜之中，此一呼一吸之升降。然而三百六十周天，运用河车之法，亦无不准诸此。始也金沉水府，陷而不起，不得不用武火以逼之；至逼之升，又不可太为用意，其必轻轻举，微微运，若有意，若无意，即孟子所谓"勿忘勿助"是也。到得神炁上升，斯时也，眼空世界，量并乾坤，此即春夏发扬生育万物者是也。到此境地，不可再为升提，升提则神炁散漫而无归，势不至耗尽而不已，故道家有降下之法，降即藏也，所谓"藏心于渊"，"合炁于漠"，将一切眼耳鼻舌身意尽入于玄玄一窍之中，此即秋冬退藏归根复命者是。

Gần lúc các ngươi đả tọa tập tĩnh, phép thăng giáng còn chưa đến được chỗ thích hợp. Thăng giáng tuy là công phu thô thiển, nhưng cũng có phép tắc của nó. Thăng lên cao quá, tất không tránh khỏi Thần Khí tán nhiều; giáng xuống quá thấp, lại không tránh được hôn trầm muốn ngủ. Nếu không biết thăng lên lâu tất giáng, giáng cực tất thăng, thì trên không tránh được hỏa khởi sinh bệnh, dưới không tránh được hỏa bức mà tẩu tiết, thành tai họa này không thể nói xuể được. Như một hô một hấp, bên trong cũng có thăng giáng, mới thì dùng ý giáng nhập Đan Điền, tiếp đó dùng ý từ Vĩ Lư lên đến Nê Hoàn, lại từ Nê Hoàn mà giáng xuống trong Thổ Phủ, đó là thăng giáng của một hô một hấp. Nhưng Chu Thiên 360 số, phép vận dụng Hà Xa, cũng hoàn toàn chuẩn theo như vậy. Mới đầu thì Kim trầm Thủy Phủ, chìm không lên được, không thể không dùng Vũ Hỏa để bức nó; đến lúc bức nó bay lên, lại không được quá dựa vào dụng ý, mà phải nhẹ nhàng đưa lên, nhẹ nhàng vận động, như hữu ý, như vô ý, là Mạnh Tử nói "vật vong vật trợ" vậy. Đến được lúc Thần Khí thượng thăng, lúc này, nhãn không thế giới, lượng tịnh Càn Khôn, đây là xuân hạ phát huy sinh dục vạn vật là vậy. Đến cảnh giới này, không được lại tiếp tục đưa lên, đưa lên nữa thì Thần Khí tản mạn mà không quay về, thế của nó không hao tận hết thì không thôi, cho nên đạo gia có phép giáng xuống, giáng tức là tàng, gọi là "Tàng tâm vu uyên - Tàng tâm nơi vực sâu", "Hợp Khí vu mạc - Hợp Khí nơi hoang vắng", đem toàn bộ nhãn nhĩ thiệt thân ý nhập hết vào trong Huyền Huyền Nhất Khiếu, đó là thu đông thoái tàng quy căn phục mệnh vậy.

如此藏之久久，或睡或醒不拘，总要知得睡炁不睡心，方能不昏沉放纵，孔子所谓"寝不尸"者是，世人每解孔子"寝不尸"，但以为捐足缩首，不似死尸之象，其实非也。世人一睡如死，每唤不醒；至人睡体不睡神，其炁息不粗，其心神常觉，如无声响则已，一有声响，无不昭昭灵灵，此即吾道之睡法。生等于睡时亦能到此境地否？如未到此，不须别处寻讨这个消息，但将尔平日有急事时，一想此时虽睡，此心不能放下，故一触便觉，如此一悟，自知睡体不睡神之法矣。总之只是打起精神提撕唤醒，不令一念稍宽即是。然此不过为尔等未能具得一番惊觉者设一个法子，其实心造其微，则又不必拘拘于此也。至藏此心于冥漠之中、虚无之窟，久之自有一阳来复之机。若是无归宿，则亦安能有阳生之候？即或有之，亦是幻象，非真阳生也。又云藏之深深，方能达之亹亹。

Cứ vậy tàng nó lâu ngày, bất kỳ là ngủ hay tỉnh, tóm lại cần biết được Khí ngủ tâm không ngủ, mới có thể không hôn trầm phóng túng, Khổng Tử nói là "Tẩm bất thi - Mộ không xác (không ngủ như chết?)" là vậy, người nay giải thích câu "Tẩm bất thi" của Khổng Tử, chỉ nhận là co chân rụt đầu, không như

hình trạng của tử thi, kỳ thực không phải vậy. Người ta khi ngủ thì như chết, gọi mà không tỉnh; bậc chí nhân khi ngủ thân thể mà Thần thì không ngủ, Khí Tức không thô, Tâm Thần thường tỉnh, nếu như không có âm thanh thì thôi, nếu có âm thanh, vô bất chiêu chiêu linh linh, đó là phép ngủ của đạo ta vậy. Bọn ngươi lúc ngủ có thể đến được cảnh giới này không? Nếu chưa đến được đó, không cần tìm kiếm cái tin tức này ở nơi nào khác, chỉ cần đem ngày thường lúc có việc gấp, nghĩ rằng lúc này tuy ngủ, mà tâm này không được buông xuôi, cho nên tiếp xúc một cái là tỉnh, như vậy mà hiểu được, tự biết phép ngủ thân thể mà Thần không ngủ vậy. Tóm lại chỉ là gọi dậy Tinh Thần nhấp nhổm gọi dậy, không để một niệm hơi thoải mái là vậy. Nhưng đó chẳng qua là vì các các ngươi chưa thể chuẩn bị được một phen kinh tỉnh, thiết lập được một phương pháp, kỳ thật tâm đến được nơi tinh vi xâu xa, nên không cần phải quá chấp vào đó. Đến lúc tàng tâm này vào trong tối tăm hoang vắng, nơi Hư Vô Chi Quật, lâu ngày sẽ có cái cơ Nhất Dương Lai Phục. Nếu như không kết quả, thì sao có thể có lúc Dương sinh? Dù cho có nó, cũng là cảnh giả, chẳng phải Chân Dương sinh ra vậy. Lại nói tàng nó thật sâu, mới có thể dần dần đạt được.

生等此时真阳未充，不必专责乎阳炁之生，必须先从事此静养，迨至精盈炁盛，而后真阳发生，其势有不可遏者，否则无秋冬之藏，又安能为春夏之发耶？要之，升降之道，观诸一年春夏秋冬与天一昼一夜即悟其微矣。须知一息有升降，一周天亦有升降，在尔等善学者自己审定其中消息，或当升，或当降，不差毫厘，斯无火热水寒之患矣。

Các ngươi lúc này Chân Dương chưa đủ, không cần chuyên trách vào việc sinh ra Dương Khí, đầu tiên cần phải theo việc tĩnh dưỡng này, đợi đến Tinh đầy Khí thịnh, sau đó Chân Dương phát sinh, thế của nó chẳng gì có thể ngăn được, không thế thì không có sự tàng ẩn vào mùa Thu và mùa Đông, sao có được sự phát ra vào mùa Xuân và mùa Hạ đây? Tóm lại, đạo thăng giáng, thì hãy xem các năm bốn mùa Xuân Hạ Thu Đông cũng với một ngày một đêm liền hiểu được sự tinh vi này. Cần biết một hơi thở có thăng giáng, một Chu Thiên cũng có thăng giáng, do các ngươi cố gắng học mà tự mình thẩm định thông tin trong đó, hoặc đương thăng, hoặc đương giáng, không sai một chút, mới không có cái họa hỏa nhiệt thủy hàn vậy.

及到归藏时候，则有三花聚顶、五炁朝元、和合五行、攒簇四象之景，苟未到其间，则上离下坎、左肝右肺各不相谋。生等打坐，则外之气不调，内之炁不静，上之炁不降，下之炁不升，所谓坎离不交者是；丹田两边之炁，又如两扇交开，一撞而来，又复一撞而去，所谓龙虎不交者是。生等务将外之气与内之炁会成一团，上下左右攒做一处，此即是三花聚顶、五炁归元。斯时离中真精与坎中元炁，中间用一点真息以媒妁之，是即三家合一，浑成一团太和，如此方算炼丹。若一有不齐，即不成丹，有如夫妇交媾，将一身四体五官百骸之神炁，无不聚积于丹田，由是而生男育女，始能无一不具；若一有不到，即有所缺，如缺耳缺鼻独足独手者，皆由父母媾精时有一处不聚者也。生等欲修炼大丹，变出百千万亿化身，其必先聚精会神，将一身元炁尽包罗于玄玄一窍之中，自然不求丹而丹自结矣。

Đến lúc quy tàng, thì có cảnh Tam Hoa Tụ Đỉnh, Ngũ Khí Triều Nguyên, hòa hợp ngũ hành, toàn thốc tứ tượng, nếu chưa đến được chỗ này, thì thượng Ly hạ Khảm, tả Can hữu Phế chẳng ở cùng bàn. Các ngươi ngồi xếp bằng, thì Khí bên ngoài không điều, Khí bên trong không tĩnh, Khí bên trên không giáng, Khí bên dưới không thăng, đó là nói Khảm Ly không giao vậy; Khí hai bên Đan Điền, giống như hai cái quạt giao rồi lại rời xa, một lúc đến, rồi lại đi, đó là nói Long Hổ không giao vậy. Các ngươi cần đem Khí bên ngoài với Khí bên trong hội thành một khối, thượng hạ tả hữu góp về một chỗ, đó là Tam Hoa Tụ Đỉnh, Ngũ Khí Quy Nguyên. Lúc này Chân Tinh trong quẻ Ly với Chân Khí trong quẻ Khảm, ở giữa dùng một điểm Chân Tức để môi giới chúng, đó là Tam Gia Hợp Nhất, trộn thành một khối Thái Hòa, như vậy mới tính là Luyện Đan. Nếu có một cái không đủ, là không thành Đan được, cũng như vợ chồng giao cấu, đem Thần Khí của tứ thể ngũ quan bách hài toàn thân, tất cả tụ tích vào Đan Điền, theo đó mà sinh nam sinh nữ, mới có thể không gì không đủ; nếu có gì đó chưa đạt, tức là có chỗ thiếu, như kẻ thiếu tai thiếu mũi một chân một tay, đều do lúc cha mẹ cấu tinh có một chỗ nào đó không tụ vậy. Các ngươi muốn tu luyện Đại Đan, biến ra trăm ngàn vạn triệu hóa thân, thì đầu tiên phải tụ Tinh hội Thần, đem Nguyên Khí toàn thân bao trùm hết vào trong Huyền Huyền Nhất Khiếu, tự nhiên không cầu Đan mà Đan tự kết vậy.

尤要知得道有一定，法无一定，犹之士农工商各务一业，皆可以养身保家，不必区区于一定也。惟天理良心是吾人生生之本，固有之良，无论何人皆少不得，若不求诸内而责诸外，务要为农者同乎士，为士者同乎商，则又万难齐矣。生等既明得这个消息，则视三教圣人设法各有不同，要皆归于一道；否则执此为是，斥彼为非，未有不互相排挤而刺刺不休也。果能如此见明，即一切旁门小术亦无恶于志也。

Phải biết được đắc đạo thì thì có quy định, còn phương pháp thì không cố định, giống như sĩ nông công thương mỗi người một nghề, đều có thể dưỡng thân bảo gia, chẳng cần khư khư vào một việc cố định. Chỉ có thiên lý lương tâm là gốc sinh sinh thân ta, là cái tốt vốn có của ta, vô luận người nào đều không thiếu được, nếu không cầu các thứ bên trong mà đòi hỏi các thứ bên ngoài, là làm nông mà đòi đồng với sĩ, là sĩ đòi đồng với thương, thì thật khó mà giống như nhau được. Các ngươi đã hiểu rõ thông tin này, thì xem tam giáo thánh nhân thiết pháp có các cái khác nhau, nhưng tóm lại đều quay về một đạo; không vậy thì coi kẻ này là đúng, trách kẻ kia là sai, chưa từng không lật đổ lẫn nhau và nói lải nhải mãi không thôi. Nếu quả thực có thể thấy rõ điều này, thì toàn bộ bọn bàng môn tiểu thuật cũng chẳng làm gì được chí hướng của ta vậy.

但尔等破漏之躯，不得不从事于修命造命之学以先固其精神，然后方有大智慧以烛道，大精神以任道，大力量以扶道，以下学上达之基，须自家明明确确会得其真，方能不受他人之惑。

Nhưng thân thể các ngươi đã bị hao tổn, không thể không theo việc học từ tu mệnh tạo mệnh để đầu tiên kiên cố tinh thần, sau đó mới có đại trí tuệ để soi tỏ đạo, làm mạnh tinh thần để theo đạo, làm mạnh lực lượng để hỗ trợ đạo, để kẻ

hạ học đạt được căn cơ, cần tự mình hiểu rõ được cái chân thực, mới có thể không bị người khác mê hoặc.

如今人心日坏，世俗日非，皆由大道不明以至斯极也。若欲挽回世道，救正人心，非将大道明明道破，直直说出，万不能将浇漓之世界变而成淳厚之风俗焉。但仙佛垂书尽多，究其指出本源、抉破性命之旨者寥寥无几，此岂诸仙众圣之不务本而逐末哉？良由斯世斯人痼蔽日深，沉溺日久，即语之以下学，犹觉不能亲切有味，何况最上上乘之道哉！

Ngày nay nhân tâm càng ngày càng xấu, thế tục ngày càng sai, đều do đại đạo không tỏ rõ dẫn đến mức đó. Nếu muốn vãn hồi thế đạo, cứu chính nhân tâm, không đem đại đạo rõ ràng nói ra, thẳng thắn trực tiếp chỉ rõ, chắc chắn không thể đem cái thế giới bạc bẽo này biến thành phong tục thuần hậu vậy. Nhưng Tiên Phật để lại sách quá nhiều, cuối cùng chỉ ra bản nguyên, nói rõ ý nghĩa về Tính Mệnh thì thật thưa thớt, thế thì há chư tiên chúng thánh không theo gốc mà theo ngọn sao? Thật do ngày nay người này bệnh tật ngày một nặng, chìm đắm ngày càng sâu, là nói bọn hạ học còn thấy không thể thân thiết thú vị được, huống gì đạo tối thượng thượng thừa đây!

惟生等能明三教同源、内外合一之旨，故为师奉命前来，大泄天机，以为天下告焉。此下手之功，不过了命之学，未可遽语于了性之功。然要知吾道性命双修，虽曰修命，性在其中矣。若修命无性，则所谓先天一味大药，又从何而有哉？吾门弟子尽多，然能明得性源，又能知道命蒂，必从踏实下手而不落于顽空者，惟生等差足语此；外此但知修命不解修性，亦有但知修性不解修命，此皆落于一边，其于中道何有哉！

Duy các người có thể rõ tam giáo đồng nguyên, hiểu ý nghĩa của nội ngoại hợp nhất, cho nên vì noi theo nên vâng mệnh đến trước, lộ hết thiên cơ, để vì thiên hạ mà bày tỏ. Công phu hạ thủ này, chẳng qua là cái học Liễu Mệnh, chưa thể vội nói là công phu Liễu Tính. Nhưng muốn biết Tính Mệnh Song Tu của đạo ta, tuy nói tu Mệnh, mà Tính ở trong đó vậy. Nếu tu Mệnh không tu Tính, thì cái nói là Tiên Thiên Nhất Vị Đại Dược, từ đâu mà có đây? Đệ tử môn phái ta rất nhiều, nhưng có hiểu hiểu rõ được nguồn gốc của Tính, lại có thể biết gốc Mệnh của đạo, tất theo đó cẩn thận hạ thủ mà không rơi vào ngoan không, do các ngươi quá sai mà nói vậy; ngoài việc này ra chỉ biết tu Mệnh mà không hiểu tu Tính, hoặc chỉ biết tu Tính mà không hiểu tu Mệnh, đều là rơi vào một bên, sao vào được trung đạo đây!

励及门语

Lời nói khích lệ kẻ mới nhập môn

生等欲为上等之人，必行上等之事；欲行上等之事，必先存上等之心、立上等之志，举凡一切饮食衣服日用营为，皆须出乎群众之中，不与庸流为伍。不然，心欲仙圣，而所作所为究无异于凡夫，莫说不知道妙，即使知之，亦是口头禅耳，又何益于身心也哉！况夫学仙道者，是超凡入圣。请试思之：所谓超凡者，我何以超凡乎？所谓入圣者，我何以入圣乎？此可知学道之人虽曰不出夫天理人情之外，然而庸众之所好，我必不好，庸众之所恶，我必不恶，庸众

之所不为，我必为之，庸众之所为，我必不为，如此事事自反，概不侪于流俗，方可为出类拔萃之大丈夫。如但心慕圣人之道，而不志圣人之志、行圣人之行，日徒与世往来、闹世驰逐，纵使得火得药，亦任修得非非相，亦不过五通之灵鬼耳，而况夫不返庸众之事为而入圣之堂奥，其所炼之药亦非真药，所炼之火亦非真火，无真火真药，即欲成就凡丹以却病而延年亦不可得，又何能超然物外而为出世之神仙也乎？

Các ngươi muốn thành người thượng đẳng, tất phải thi hành việc thượng đẳng; muốn thi hành việc thượng đẳng, đầu tiên phải tồn tâm thượng đẳng, lập chí thượng đẳng, phàm là toàn bộ ẩm thực y phục hàng ngày sử dụng kiếm tìm, đều đến từ quần chúng, chẳng cùng bọn với lũ tầm thường. Không thế thì, lòng muốn Tiên Thánh, mà hành vi xét kỹ chẳng khác phàm phu, chẳng nói không biết diệu đạo, dù cho có biết, cũng là lời nói đầu môi chót lưỡi, có ích gì cho thân tâm đây! Huống gì người học tiên đạo, là siêu phàm nhập thánh. Hãy thử nghĩ xem: nói là siêu phàm, vì sao ta siêu phàm được? Nói là nhập thánh, vì sao ta nhập thánh được? Điều này cho thấy người học đạo tuy nói là không ra khỏi thiên lý nhân tình, nhưng người thường có chỗ thích, ta tất không thích, người thường có chỗ ghét, ta tất không ghét, người thường có chỗ không làm, ta tất làm chúng, người thường có việc hay làm, ta tất không làm, cứ vậy tự làm mọi việc ngược lại, đại khái không cùng lứa với lẽ thường, mới có thể thành đại trượng phu xuất quần bạt chúng. Nếu chỉ hâm mộ đạo của thánh nhân, mà không ghi lòng chí của thánh nhân, thi hành hành vi của thánh nhân, chỉ hàng ngày qua lại với thế nhân, chạy chơi nơi huyên náo, dù cho được Hỏa được Dược, bất luận là tu được Phi Phi Tướng, cũng chẳng qua là Ngũ Thông Linh Quỷ vậy, huống gì không làm ngược các việc của người thường mà vào cái nơi sâu xa của tiên thánh, cái Dược mà luyện đó chẳng phải Chân Dược, cái Hỏa luyện được đó chẳng phải Chân Hỏa, không có Chân Hỏa Chân Dược, mà muốn thành tựu phàm đan để trừ bệnh kéo dài tuổi thọ còn chẳng được, nói gì có thể siêu nhiên vật ngoại mà thành Thần Tiên xuất thế đây?

生等既具此愿力，以后还要苦修苦炼。第一以忍让为先，于人所不能忍者，我必忍之，人所不让者，我必让之，由是抛其世外，鼓我一往无前之量，一心以仁道为己任，不怕艰难险阻，我总猛力撑持，努力渡过，方算打破愁城，跳出苦海。否则一心向道，一心营外，犹之一足在苦海之中，一足插彼岸之上，如此且前且却，终不能到洒然油然地位。吾劝生等，其于大道不知则已，知之必尽力而行；其于世欲不明则已，明之必撒手而去，不要拖泥带水，以自遏其修持而自阻其行踪也。况夫理欲并行，入见大道而悦，出见纷华而亦悦，不能一刀两断，安有真精真药之产也哉！

Các ngươi vốn đã có lòng mong ước, về sau còn muốn khổ tu khổ luyện. Số một là lấy nhẫn nhịn làm đầu, với người có chỗ không nhẫn được, ta phải nhẫn được, người không nhịn, ta phải nhịn, theo thế ném ra thế ngoại, cổ vũ ta có sức hăng hái tiến lên không sợ khó khăn, một lòng lấy đạo nhân làm nhiệm vụ của ta, không sợ gian nan hiểm trở, nói chung ta mãnh lực duy trì, nỗ lực độ quá, nói coi là phá tan sầu thành, vượt ra khổ hải. Nếu không thì, tâm này hướng đạo, tâm kia hướng ngoại, giống như một chân trong biển khổ, một chân đứng ở Bỉ Ngạn, như vậy vừa tiến vừa lùi, kết cục không thể đến được chỗ tiêu sái tự

nhiên. Ta khuyên các ngươi, với đại đạo không biết thì thôi, chứ biết rồi thì phải tận lực mà thi hành; với thế dục không rõ thì thôi, rõ rồi thì phải xuôi tay mà bỏ đi, không được lôi thôi dài dòng, mà tự đè nén sự tu trì và tự trở ngại hành tung vậy. Huống gì để thiên lý và dục vọng song hành, vào thấy đại đạo cũng vui, ra thấy phồn hoa cũng vui, không thể nhất đao lưỡng đoạn, sao có Chân Tinh Chân Dược sinh ra đây!

夫人年华已老，精血枯涸，骤欲得药，势有不能，其必法行守中。守中既久，微阳初动，是为精生，斯时不用周天之火，但一升提收回中宫，待至阳物收缩有如童子之状足矣。若起周天之火，则药微火盛，药反随火而耗散，且用火不善，还有许多疾患在此。然精方初生，浑浑然一如童子未知牡牝之道忽而朘作，方是真精，若稍杂欲念，则水源不清，不可用矣。况精之初生，其炁尚微，斯时仅有暖炁，其实无精，若任其外阳勃举，久而不收，亦或知而不采与不知而随其所举，转眼之间，炁必化成精，而由熟路趋走向外而泄矣。此所以下手之初，欲其阳生智长，必先积精累炁，如生得一分精，即采得一分炁，久之精盈炁满，方有一阳来复之象。虽然，炁之长也，非长呼吸之气，乃长先天元炁。元炁无形，呼吸有形，无形必假有形者而始生也，如外[始生]之呼吸，似有似无，出入往来微微而无声臭。若外之呼吸犹然粗大，了无调停之候，则元炁必为呼吸之气所挠，不能自主，随其升降而耗散于一身血肉之间，欲其凝聚而为药成丹，不可得矣。

Người nay tuổi tác đã già, Tinh huyết khô cạn, muốn nhanh đắc Dược, thế thì không thể được, tất phải thi hành phép thủ trung. Thủ trung đã lâu, một chút Dương mới động, đó là Tinh sinh, lúc này không được dùng Hỏa của Chu Thiên, chỉ đưa lên rồi thu hồi về Trung Cung, đợi đến lúc dương vật co lại giống như hình dạng của trẻ nhỏ là được. Nếu khởi Hỏa của Chu Thiên, thì Dược yếu Hỏa mạnh, Dược theo Hỏa mà hao tán, còn dụng Hỏa là không tốt, còn có nhiều bệnh hoạn ở đây. Nhưng Tinh mới sinh, hoàn toàn như trẻ nhỏ chưa biết đạo Âm Dương mà đột nhiên dương cử, mới là Chân Tinh, nếu hơi lẫn dục niệm, thì nguồn nước không trong, không dùng được vậy. Huống gì lúc Tinh mới sanh, Khí của nó còn yếu, lúc này chỉ có Khí ấm, kỳ thật không có Tinh, nếu mặc cho Ngoại Dương ngỏng lên, lâu mà không co lại, hoặc biết mà không thái hoặc biết mà mặc nó ngỏng lên, trong chớp mắt, Khí tất hóa thành Tinh, liền theo đường quen chạy ra ngoài mà lậu tiết vậy. Sở dĩ vậy mà lúc mới hạ thủ, muốn Dương sinh trí trưởng, đầu tiên tất tích Tinh lũy Khí, nếu sinh được một phần Tinh, liền thái được một phần Khí, lâu thì Tinh đầu Khí mãn, mới có hiện tượng Nhất Dương Lai Phục. Tuy nhiên, Khí lớn lên, chẳng phải là kéo dài Khí hô hấp, mà là làm lớn lên Tiên Thiên Nguyên Khí. Nguyên Khí vô hình, hô hấp hữu hình, vô hình tất dựa và hữu hình mới sinh ra được, như hô hấp bên ngoài, như có như không, ra vào đi đến nhẹ nhàng mà không âm thanh mùi vị. Nếu hô hấp bên ngoài mà thô đại, cuối cùng không điều đình, thì Nguyên Khí tất vì Khí hô hấp làm náo động, không thể tự chủ, theo nó thăng giáng mà hao tán vào trong huyết nhục toàn thân, muốn nó ngưng tụ mà thành Dược thành Đan, thì không thể vậy.

至于用火，有呼吸之火，有元炁之火，有元神之火。呼吸之火能化谷精之气

而生元炁，元炁之火能化呼吸之息而生元神，元神之火能化元炁之火而成大丹。始而用火，只是调其呼吸之息，待呼吸一调，元炁自见。此间消息，务要认得明白，辨得的确，切不可著一躁暴之性，躁暴则元炁为其所伤。古人所以教人下手兴功，必将尘境看空，不要与之争论；尘劳看破，不要动辄仗才仗气；至于一切非礼非义之事，更无论矣；尤不可著一惰慢之气，惰慢则元炁无以团聚，又安能有药成丹？此所以《书》云："惟精惟一，允执厥中"也。他如元炁之火，即是离中之阴火、坎宫之阳火。其始兴工，则以眼光下照丹田，即是离中之阴火，此际亦要不即不离、勿忘勿助，方合自然之道；若过急过缓，皆不能逼出水中之金。到后水中之金为离中之火逼出，于是外阳自动，丹田自暖，此时又是坎中之阳火出来行事。然而坎中之阳火躁急，学者切切提防，早为收摄，不然一转瞬间即化为后天淫欲而随熟路而走矣，此中切不可忽也。

Còn đến dụng Hỏa, có Hỏa của hô hấp, có Hỏa của Nguyên Khí, có Hỏa của Nguyên Thần. Hỏa của hô hấp có thể hóa khí của cốc tinh mà sinh Nguyên Khí, Hỏa của Nguyên Khí có thể hóa hô hấp chi tức mà sinh Nguyên Thần, Hỏa của Nguyên Thần có thể hóa hỏa của Nguyên Khí mà thành Đại Đan. Lúc mới dụng Hỏa, chỉ là điều hô hấp chi tức, đợi hô hấp điều hòa, Nguyên Khí tự thấy. Tin tức trong này, cần nhận được minh bạch, biện luận đích xác, tuyệt không được chấp nhất vào tính táo bạo, táo bạo thì Nguyên Khí bị thương. Cổ nhân sở dĩ dạy người lúc mới hạ thủ công phu, cần đem trần cảnh xem không, không được tranh luận cùng chúng; trần lao khán phá, không được động một tí cậy tài cậy khí; cho đến toàn bộ việc phi lễ phi nghĩa, càng không luận vậy; rất không được mắc vào cái tính lười nhác xem thường, nếu lười nhác xem thường thì Nguyên Khí không có chỗ đoàn tụ, sao có thể có Dược thành Đan? Sở dĩ "Thư" nói: "Duy tinh duy nhất, doãn chấp quyết trung". Còn như Hỏa của Nguyên Khí, tức là Âm Hỏa trong Ly Cung, Dương Hỏa trong Khảm Cung. Lúc mới ra tay, thì dùng nhãn quang hạ chiếu Đan Điền, tức là Âm Hỏa trong Ly Cung, lúc này cũng cần không thân không sơ, vật vong vật trợ, mới hợp với đạo tự nhiên; nếu quá mau hay quá chậm, đều không thể bức xuất Kim trong Thủy. Đến cuối cùng Kim trong Thủy vì Âm Hỏa trong Ly Cung bức ra, liền đó Ngoại Dương tự động, Đan Điền tự ấm, lúc này Dương Hỏa trong Khảm Cung xuất ra hành sự. Nhưng Dương Hỏa trong Khảm Cung quá mau, người học phải rất đề phòng, phải sớm thu nhiếp, không thì trong chớp mắt liền hóa thành Hậu Thiên dâm dục mà theo đường quen chạy ra, ở đây tuyệt không được vội vậy.

总之，火有文武、有沐浴温养，第一要用火无火，不著一用之之象，斯为得之。学者尤要以外息之调停，静观内里之消息，方可得药还丹。然又何必观内之真息哉！外之呼吸一呼而出，则内之元炁自吸而降，外之呼吸一吸而入，则内之元炁自呼而升，个中消息，非明师不能知，非有道之士不能悟得此中玄妙也。生等务于外息调停，审内炁之升降，于此辨认明白，而丹药不难成矣。此为修士第一诀窍，闻者其勿轻视焉可。

Tóm lại, Hỏa có văn vũ, có Mộc Dục ôn dưỡng, đầu tiên cần dùng Hỏa vô Hỏa, không chấp nhất dụng chi chi tượng, như vậy mà làm mới được. Người học phải dùng cái ngoại tức đã điều đình, để tĩnh quán tin tức bên trong, mới có thể đắc Dược hoàn Đan. Nhưng cần gì xem tin tức bên trong! Ngoại chi hô hấp mà thở ra, thì nội chi Nguyên Khí tự hấp mà giáng, ngoại chi hô hấp hít vào, thì

nội chi Nguyên Khí tự hô mà thăng, thông tin trong đó, chẳng phải minh sư thì không thể biết, chẳng phải kẻ sĩ hữu đạo thì không thể hiểu được điều huyền diệu trong này. Các ngươi cần lúc ngoại tức điều đình, xét xem sự thăng giáng của Nội Khí, lúc này phân biện nhận xét minh bạch, thì Đan Dược không khó thành vậy. Đây là đệ nhất quyết khiếu của tu sĩ, người nghe được đừng coi thường.

自解妙悟

Diệu ngộ tự hiểu

有眼界遂有意识，有意识即有罣碍，而恐怖颠倒梦想相因而生。我心自动，我不自解，而谓他人能解乎。然幻由人生，老僧何以能解一语，以是不解之解，且是真解，且是妙解，解此则色相皆空，不生不灭，不垢不净，依然复我先天，所谓无智亦无得也。昔五祖说《金刚经》至“应无所住而生其心”句，六祖言下大悟，乃言：“何期自性本自清净，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何期自性本不动摇，何期自性能生万法。”识得此心妙湛圆寂，不泥方所，本无所生云云。于以知悟道不在多言，惜凡夫之闻妙谛而不解也。

Có tầm mắt liền có ý thức, có ý thức liền có trở ngại, mà khủng bố điên đảo mộng tưởng theo đó mà sinh. Tâm ta tự động, ta không tự giải, mà nói người ta có thể giải sao. Thực ảo do người sinh ra, tại sao lão tăng có thể giải một lời, đó là lấy không giải mà giải, đó là chân giải, đó là diệu giải, giải được thì sắc tướng giai không, không sinh không diệt, không bẩn không sạch, tự nhiên khôi phục tiên thiên của ta, đó là nói *vô trí diệc vô đắc* vậy. Xưa Ngũ Tổ thuyết "Kim Cương Kinh" đến câu "Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm", Lục Tổ nghe xong đại ngộ, mới nói: "Hà kỳ tự tính bản tự thanh tịnh, hà kỳ tự tính bản bất sanh diệt, hà kỳ tự tính bản tự cụ túc, hà kỳ tự tính bản bất động dao, hà kỳ tự tính năng sinh vạn pháp". Biết được tâm này *diệu trạm viên tịch, bất nê phương sở, bản vô sở sinh*. Theo đó mà biết ngộ đạo chẳng tại đa ngôn, tiếc là phàm phu nghe được diệu đế mà không hiểu vậy.

了了子自记

学道何须要出家，
清心寡欲过年华；
一切营谋都不管，
谁知我在学瓜瓜。
学得瓜瓜却也佳，
昆仑顶上聚三华；
和气一团胎结就，
后来生个怪娃娃。
骂声老汉不公道，
养得儿子学强盗；
群仙会上献蟠桃，

Liễu liễu tử tự kí

Học đạo đâu cần phải xuất gia,
Thanh tâm quả dục qua năm tháng;
Toàn bộ mưu mô đều không quản,
Ai hay ta đang học qua qua.
Học được qua qua lại thêm hay,
Trên đỉnh Côn Lôn tụ tam hoa;
Hòa khí một đoàn thai kết được,
Sau đó sinh ra quái oa oa.
Mắng mỏ lão hán không công đạo,
Nuôi được thằng con học cường đạo;
Trên hội quần tiên hiến bàn đào,

偷个回来哈哈笑。
我笑世人颇好道，
好道未必知其窍；
知其窍者少恒心，
只言凡夫修不到。

Trộm lấy quay về cười ha ha.
Ta cười thế nhân rất thích đạo,
Thích đạo chưa chắc biết khiếu này;
Kẻ biết khiếu này chẳng hằng tâm,
Chỉ nói phàm phu tu bất đáo.

有感而作

古圣修真修在里，
璞玉浑金同一体；
达者原多济物心，
天涯历尽无知己。
异于人者在几希，
世俗何能辨是非；
那些者个谁能问，
识得他时身已飞。
我亦平常苦劝人，
劝人修炼反遭嗔；
痴心贪恋如春梦，
欲问何时唤得醒。
回心向善便回头，
翻身跳入渡人舟；
猛力撑持登彼岸，
大劫临时我不忧。

Cảm động mà làm

Cổ thánh tu chân tu ở trong,
Ngọc thô trộn vàng đồng nhất thể;
Người đạt vốn nhiều dừng được tâm,
Chân trời trải hết không tri kỷ.
Khác với người thường quả hiếm hoi,
Thế tục sao năng biện thị phi;
Một chút này thôi ai biết hỏi,
Lúc nào biết được thân sẽ bay.
Bình thường ta cũng cố khuyên người,
Khuyên người tu luyện tránh gặp sân;
Si tâm tham luyến như xuân mộng,
Muốn hỏi lúc nào gọi dậy đây.
Hồi tâm hướng thiện liền hồi đầu,
Quay người vào được độ nhân chu;
Mãnh lực duy trì đăng Bỉ Ngạn,
Đại kiếp lâm thời ta không lo.

夜间悟道忽笑作此以记之

悟透禅机我好笑，
其间颇得玄中妙；
谁知大道本寻常，
可惜世人知不到。
圆阳道士真游戏，
访道抛官如敝屣。
八年失偶梦孤栖，
夜凉铁枕寒鸳被。
看容颜，白了髭须。
论年华，犹余生意。

Dạ gian ngộ đạo hốt tiếu tác thử dĩ kí chi

Ngộ thấu thiền cơ ta muốn cười,
Ở đó nắm được diệu trong huyền;
Ai hay đại đạo vốn tầm thường,
Chỉ tiếc thế nhân không biết được.
Viên Dương đạo sĩ chân du hí,
Phỏng đạo bỏ quan như giày rách.
Tám nam không vợ mông cô đơn,
Đêm mát gối sắt đắp chăn uyên.
Xem dung nhan, râu tóc đã bạc.
Luận tháng năm, do ta sinh ý.

我劝你早觅黄婆，娶个娇妻。	Ta khuyên ngươi sớm tìm Hoàng Bà, lấy cô vợ đẹp.
男下女颠倒坎离，	Nam dưới nữ điên đảo Khảm Ly,
天台仙子温柔婿。	Thiên Thai tiên tử ôn nhu tế.
洞房不知天和地，	Động phòng không biết trời cùng đất,
性情交感，命共齐眉。	Tính tình giao cảm, mệnh cùng tề my.
浑浑沦沦那时才见你真心，	Hỗn hỗn độn độn lúc này mới thấy chân tâm ngươi,
恍恍惚惚才见你真意，	Hoảng hoảng hốt hốt mới thấy chân ý ngươi,
这道情是你们初步仙梯。	Đạo tình này là thang tiên ban đầu của các ngươi.
李西月	***Lý tây nguyệt***
昂藏六尺躯，	Ngang tàng thân sáu thước,
笼络三千界；	Lôi kéo tam thiên giới;
人号臭皮囊，	Nhân gọi túi da thúi,
我称香口袋；	Ta gọi túi miệng thơm;
假借好修真，	Mượn tiếng thích tu chân,
漫把色身坏；	Buông bỏ sắc thân xấu;
痴人欲弃之，	Người si muốn vứt đi,
跳出天地外；	Thoát ra ngoài trời đất;
上士圆通之，	Thượng sĩ đã viên thông,
自由还自在。	Tự do và tự tại.